اقرأ

حسن عبد السلام

الأغنية الشعبية

دار المعارف بمصر

الأُغْنِيَة الشَّعْبِيَّة

حسن عبد السلام

الأغنية الشعبية

اقرأ ٦٤

دار المعارف بمصر

اقرأ ٦٤ - ١٥ أبريل سنة ١٩٥٦



الفصل الأول

تمهيد :

سوء التغذية — غذاء الفقير فى مصر — مؤسسة دولية للتغذية — وزارة الشئون — غذاء العمال — غذاء الفلاح — غذاء المدارس بالمرحلة الأولى .

الفصل الثانى

الطعام :

وظائف الطعام — أنواع الطعام — كميات الطعام — أثر الطهى فى الطعام — قابلية الطعام للهضم — تنويع الطعام — جدول تركيب الأطعمة .

الفصل الثالث

الأغذية الشعبية فى مصر :

الخبز — الفول المدمس — الفلافل — العدس — البصارة — المش والجبن — الزيتون — الفسيخ — الكباب — الملوخية — المحشى — السقط والكرشة والكوارع — الدقة — البصل — الفجل والكرات والجرجير — البليلة — الذرة — الكشك — الفريك —

البطاطس — العسل والطحينة — الحلوى الطحينية — الكنافة والقطائف — قمر الدين — عصير القصب — البلح والتمر — البطيخ والشمام — القهوة — كعك العيد — البوظة .

الفصل الرابع

خاتمة :

تقرير هارفي عن التغذية فى بريطانيا — تقرير بيفردج عن التأمين الاجتماعى وتغذية العمال — مساوئ الغذاء الشعبي الحاضر فى مصر ، وما يجب أن يكون عليه .

١ — تمهيد

سوء التغذية :

لا ريب فى أن أشد ما تعانيه طبقات الفقراء والعمال والفلاحين فى مصر هو سوء التغذية ، وما يترتب عليه من ضعف عام فى الصحة يعرض الأفراد للإصابة بشتى الأمراض .

فأغلبية الشعب عندنا لا تحصل على المقدار الكافى من بعض الأغذية الجيدة الضرورية للجسم ، وقد يتوافر فى غذائها المقدار المناسب من المأكولات النشوية ، لأن الخبز المصنوع من دقيق القمح أو الذرة يكاد يكون فى متناول الجميع ، بيد أن النقص الشديد الذى يعانيه الفقير فى مصر هو فى الأغذية البروتينية والدهنية .

فالأغذية البروتينية مثل اللحوم والطيور والأسماك والبيض والجبن واللبن لا يأكل منها الفقراء إلا لماماً ، وكذلك الأغذية الدهنية مثل القشدة والزبد والسمن والزيوت التى من نوع جيد ، فهى بعيدة عن متناول أغلبية الفقراء وصغار العمال والفلاحين .

ومن المؤلم حقاً أن يكون من أوسع الأغذية الشعبية انتشاراً فى مصر أطعمة مثل المش والفلافل والفول النابت والطورشى

والحبيصة (البصارة) ، فهذه المأكولات فقيرة جداً فى مادتها البروتينية وفقيرة أيضاً فى مادتها الدهنية ، والبروتين كما هومعلوم لازم لبناء الأنسجة وتجديده ما تهدم من خلايا الجسم ، أما الدهن فيمد المرء بالطاقة والحرارة ويساعد العضلات والأعصاب على أداء الأعمال . ويقبل الفقراء على أكل الأطعمة المتقدمة لرخص ثمنها أولا ، ولأن بها عادة كمية زائدة من الملح أو التوابل الحريفة التى تثير عندهم شهية عظيمة للأكل .

غذاء الفقير فى مصر :

وغنى عن البيان أن الفقير يغالط نفسه عندما يأكل وجبة مكونة من رغيف أو رغيفين من الخبز مع مقدار تافه من المش أو الطورشى أو الفلافل ، لأنه يحس بالشبع والامتلاء ويظن أنه قد أدى واجبه نحو تغذية جسمه ، والحقيقة أنه لا يحصل من مثل هذه الوجبة إلا على مقدار كبير من المادة النشوية ، أما المواد البروتينية والدهنية وأملاح الكالسيوم والحديد والفيتامينات فلا يحصل جسمه منها على الكفاف .

وكثير من المواد البروتينية والدهنية ينتجه الفلاح فى مزرعته أو فى قريته ، ولكنه يضن بالمنتجات الجيدة على نفسه وأسرته ، ويبيعها لكى يحصل على مبلغ من المال . ولأن الفلاح عندنا

جاهل أو أمى ، لا يدرك أنه عندما يقتصر على أكل النفاية مما ينتجه يعرض نفسه لأشد الأضرار بسبب سوء التغذية ، وأن المال الذى يحصل عليه إنما هو ثمن لصحته ، ولكن الصحة لا تقدر بمال ، فهو الخاسر فى هذه الصفقة غير الرابحة .

أثر الغذاء فى الوقاية من المرض :

ومن الثابت أن الغذاء الجيد له أثر فعال فى تقوية الجسم وتحصينه من الإصابة بالأمراض ، فما دام الغذاء الذى يتناوله المرء كميته حسنة ومستوف لشروط التغذية الصحيحة الكاملة ، فإنه يساعد الجسم على مقاومة بعض الجراثيم المحيطة به والتى تغير عليه من حين لآخر عن طريق المسالك الهوائية وتلوث الطعام أو مياه الشرب ونحو ذلك من وسائل نقل العدوى .

ومما يبرهن على أن عامل التغذية له أثر قوى فى وقاية الجسم من المرض أن بعض الأوبئة التى تنتشر فى البلاد فى بعض الأحيان تفتك بالطبقات الفقيرة بشدة ولا تصيب إلا عدداً قيلا من ذوى الرخاء واليسر . وقد لمس كل واحد منا أثر التغذية فى مقاومة الأمراض لمساً واضحاً عندما تفشى مرض الملاريا بين سكان مديريتى قنا وأسوان سنة ١٩٤٤ ، وكذلك عند تفشى الحمى الراجعة بين الطبقات الفقيرة فى مصر سنة ١٩٤٦ ، وكان

من أهم وسائل مقاومة المرض فى كلتا الحالتين مبادرة الحكومة إلى تحسين الحالة الغذائية لسكان المناطق التى نكبت بالمرض.

وفى السنين الأخيرة عنيت الحكومات فى كثير من الأمم المتمدنة بموضوع الطب الوقائى وارتباطه بمشكلات الغذاء. وبذلت مجهودات كبيرة لتحسين مستوى التغذية بين الطبقات الفقيرة والعاملة ، وأصبح من المقرر أن التغذية الجيدة من أقوى عناصر الطب الوقائى وأفضل الوسائل لمنع الأمراض والمساعدة على شفائها وتقليل نسبة الوفيات بين الأفراد .

ونحن فى مصر أحوج ما نكون لزيادة إنتاج الفرد ونشاطه ، ولا يتم هذا إلا بجعل الأطعمة الجيدة فى متناول الشعب بأسره ، فالطبقات الفقيرة عندنا تكد وتكدح طول النهار معظم أيام السنة دون أن تنال حظها كاملا من الأغذية البروتينية والمنتجات الحيوانية الهامة مثل اللحوم والطيور والأسماك والبيض واللبن والجبن والزبد . وإن شعباً لا ينال نصيبه من التغذية الصحيحة الجيدة لن يقدر على مواصلة الكفاح لبناء مجد الأمة ، وسيصيبه مركب النقص ويحيا خاملا فى كنف الذلة والضعف والمسكنة .

ثقافة غذائية :

ومن الأمور الضرورية لرفع مستوى التغذية بين الفقراء نشر

التعليم وإزالة الجهل والأمية بين جميع أفراد الشعب، وتعليم الناس بعض الشيء عن عناصر الطعام والقواعد الصحيحة للتغذية .

وفى أمريكا أصبحت المدارس الأولية والابتدائية تعنى بتعليم الصغار المبادئ الأساسية الهامة فى موضوع التغذية ، وأصبحت بعض الموضوعات مثل « الطعام والجسم »، « الطعام والاقتصاد المنزلى» من المواد الأصلية التى تدرس للتلميذ بمجرد إلمامه بشىء من القراءة والحساب . وذلك لكى تثبت فى ذهنه ، ويشب وقد تكونت عنده عادة اختيار المأكولات الجيدة ، فلا تقف العادات السيئة حائلا بينه وبين ما يراه صالحاً لجسمه من ألوان الطعام .

مؤسسة دولية للتغذية :

وقد أنشئت مؤسسة دولية للتغذية فى أكتوبر عام ١٩٤٥ ، وكانت أولى المؤسسات الدائمة التى أنشأتها هيئة الأمم المتحدة عقب انتهاء الحرب العالمية الأخيرة، والغرض من هذه المؤسسة توحيد العمل بين الحكومات المنضمة إلى الهيئة لرفع مستوى التغذية والعمل على زيادة إنتاج الحاصلات الزراعية وتوفير المنتجات الغذائية للطبقات الفقيرة والعمال وسكان الريف . وإذا

تعذر على بعض الحكومات المشتركة فى هذه المؤسسة الاضطلاع بالمشروعات الإصلاحية التى تتعلق بشئون التغذية وأعوزها المال لذلك ففى وسعها أن تلجأ إلى البنك الدولى ليقرضها ما تحتاج إليه . وكان الملحوظ فى الماضى أن الدول الصناعية تتعسف مع البلاد المنتجة فتحرص على الحصول على منتجاتها بأبخس الأثمان ، أما الاتجاه الحالى فهو رفع مستوى الأمم الضعيفة وضمان فائدة المنتج والمستهلك على السواء . والمؤسسة المذكورة ليست أداة دولية وقتية للتغلب على أزمة الغذاء الطارئة عن حالة الحرب والنظر فى التدابير التى يجب اتخاذها لتفريج أزمة المجاعة فى بعض البلاد فحسب ، بل المرجو أن يتكون منها مجلس دائم يتخذ صفة الاستقرار فى الإنتاج والتصريف والتوزيع والاقتصاد والإحصاء والتسعير ، وأن تكون من مهامه الأساسية الحض على الإكثار من الإنتاج الزراعى فى مختلف الأمم وتجويده ورفع مستوى المعيشة للفلاحين وتحسين حالة التغذية فى العالم بأجمعه . وتقع على عاتق هذا المجلس تهيئة جميع الوسائل التى تمكننا من الحصول على الغايات النفعية المتقدمة .

وقد استطاعت مصر بانضمامها إلى هذه المنظمة الغذائية الدولية أن تحصل فى التسعة الأشهر الأولى من سنة ١٩٤٧ على مائة وأربعة وثلاثين ألف طن من القمح مقابل تصدير كمية

مماثلة من الأرز تنتفع بها الشعوب الأسيوية التى تتخذ الأرز غذاء أساسياً لها ، ووضعت تحت تصرف المنظمة ستة وستين ألف طن أخرى من الأرز على أساس مقايضتها ببعض المنتجات الغذائية التى تحتاج إليها مصر .

وزارة الصحة :

وقد أعدت وزارة الصحة فى مصر مذكرة بطلب فتح اعتماد بمبلغ مائتين وخمسين ألف جنيه لمعالجة المصابين بالأمراض المتوطنة بطريق التغذية، غير أن هذا المشروع لا يعد حلا لمشكلة تغذية الطبقات الفقيرة فى القطر لأن نفعه مقصور على المرضى الذين يقعون تحت إشراف الوزارة المذكورة ، أما الملايين من العمال والفقراء من بقية أفراد الشعب فلا يشملهم شىء من النفع من هذا المشروع .

مؤسسة النافى :

وأرى أن أفضل وسائل تحسين مستوى التغذية بين العمال والطبقات التى تقوم بأعمال جسدية شاقة طول النهار ، اتباع النظام الذى كانت تعمل به مؤسسة النافى (N.A.A.F.I) بوزارة الحرب البريطانية لإطعام الجنود والعمال ، وهى مؤسسة أشبه ما يكون بجمعية تعاونية كبيرة ، اتبعت نظام المطاعم

المتنقلة فكانت ترسل بسيارات كبيرة (لوريات) محملة بأصناف المأكولات الجيدة إلى الأماكن التى يجتمع فيها عدد كبير من الجنود والعمال ، فيشترى منها العامل ما يحتاج إليه من الطعام بسعر أقل كثيراً من السعر الذى يباع به فى السوق العادى ، كما أنها أنشأت عدداً كبيراً من المقاصف فى أماكن الجنود والعمال لتزويدهم بالأطعمة الجيدة بأثمان زهيدة .

وهذه المؤسسة وإن كانت تابعة لوزارة الحرب ولها صبغة شبه حكومية ، إلا أنها كانت شركة تجارية قبل كل شىء آخر ، ولم تكن تعتمد على الحكومة إلا فى بعض التسهيلات البسيطة العادية ولم تستمد منها أو من الهيئات الأخرى شيئاً من المال ، بل كانت مستقلة فى ميزانيتها وكانت تعتمد كل الاعتماد على عمليات الشراء والبيع لتغطية مصروفاتها ، ومع أنها كانت تبيع المنتجات الغذائية بأبخس الأثمان ، إلا أنها لم تخسر ، بل حققت شيئاً من الربح الذى كانت تنفقه فى مشروعاتها النفعية الجليلة ، وكان رائدها الأول أن تقف حائلا بين جشع التجار وبين المستهلكين من الجنود والعمال والطبقات الفقيرة ، فبدلا من أن تكدس الأرباح الباهظة فى جيوب تجار الجملة وتجار التجزئة والقطاعى وغيرهم من الوسطاء العديدين الذين تتألف منهم حلقة الاتصال المتشعبة بين المنتج والمستهلك ، أصبح

المستهلك يأخذ مباشرة من المنتج .

وقد لمست هذا الأمر بنفسى عندما كنت أقضى بعض أيام الإجازات فى الريف ، فكنت ألاحظ الفلاح يبيع ما ينتجه من البيض بسعر ثلاثة مليمات للتجار الذين يجوبون القرى ويجمعون خيراتها ثم يذهبون بها إلى المدن ، وهناك يباع البيض بسعر سبعة أو ثمانية مليمات للبيضة الواحدة ، فلا يقدر على شرائه إلا ذووا اليسر ومتوسطو الحال من الناس ، أما الفقراء وهم الأغلبية ، فلا ينتفعون بالمنتجات الغذائية الجيدة التى تسلب من إخوانهم الفقراء فى الريف ، لأنها تعرض فى الأسواق بأسعار بعيدة عن متناولهم .

وأشد ما يكون ألمى عندما أمر على إحدى العمارات الكبيرة وهى فى طور البناء والإنشاء ، فألاحظ عشرات الشغالة والعمال وقد جلسوا على الأرض يتناولون غذاء تافهاً حقيراً فى وجبة الظهر ، وهذا الغذاء قوامه فى الغالب مقدار من خبز الذرة الجاف وكمية قليلة جداً من الجبن الردىء (القريش) مع بعض الكرات أو الفجل ، وهو غذاء لا يتناسب مع ما يبذلونه من مجهود جثمانى طيلة ساعات النهار ، ولا يمكن أن يعوض ما يتهدم من أنسجة أجسامهم فى تلك الأعمال الشاقة المضنية .

غذاء العمال فى المدن :

ومنذ بضعة أسابيع كنت فى المطبعة الأميرية بحى بولاق ، واتفق خروجى منها وقت الظهيرة ، فشاهدت مئات العمال يتزاحمون على طبالى وعربات صغيرة يشترون منها الخبز والفلافل والممبار ، فهالنى ما رأيت وهو أن غذاء العامل الذى فى مقتبل العمر والذى يقوم بأعمال شاقة طول النهار مقصور على رغيف الخبز ومقدار صغير من الفلافل والطورشى ، ومثل هذا الغذاء غير مستكمل لعناصر التغذية الأساسية ، وبه نقص شديد فى مادتيه البروتينية والدهنية .

والحى المذكور ، به عدد كبير من المصانع والورش التى يشتغل بها بضعة آلاف من العمال ، وكان من الواجب أن تتنبه الجهات المختصة إلى مسألة إمدادهم بالغذاء الجيد الذى يتناسب مع ما يبذلونه من المجهود فى أداء الأعمال ، وأن تتولى وزارة الشئون إعداد مطاعم متعددة فى الأحياء التى يشتغل بها عدد كبير من العمال ، على أن تباع المأكولات الجيدة فيها بأسعار فى متناول أجورهم ، وفى الغالب لن تحتاج الحكومة إلى تغطية نفقات مثل هذا المشروع ، لأن المنتجات الغذائية فى مصر متوافرة ، ولكن سوء التوزيع وجشع التجار يحولان بين

العامل الفقير وهذه المنتجات .

وثمة اقتراح آخر يمكن أن تعمل به الجهات المسئولة ، وهو إلزام أصحاب المصانع ، ومديرو الورش حكومية كانت أم أهلية ، ومقاولو العمارات الكبيرة ، وكل من يشرف على عمل يشتغل به عدد كبير من العمال ، بإعداد مقاصف تباع فيها المأكولات الجيدة بأسعار رخيصة فى حدود ما يتقاضاه العامل من أجر ، وتغطى نفقات هذه المقاصف من أرباح المصنع أو تكاليف بناء العمارة ونحو ذلك .

ورب معترض يقول : أليس أولى بنا أن نزيد أجر العامل وندعه يدبر لنفسه شراء ما يحتاج إليه من الغذاء ، والرد على هذا الاعتراض أن العامل غالباً ما يسيء التصرف فى إنفاق ما يحصل عليه من دخل محدود وقد ينفق الجانب الأكبر منه فى شراء السجائر وتعاطى المكيفات أو ما شابه ذلك ، فيحرم نفسه من الغذاء الجيد ، فإلى أن ينتشر التعليم ويعلو مستوى الثقافة بين العمال والطبقات الفقيرة فى مصر ، أرى من الأوفق أن يدبر المسئولون أمر إمداد العمال بوجبة غذائية جيدة مرة أو مرتين فى كل يوم .

غذاء الفلاح فى الريف :

هذا فى المدن ، أما فى الريف والقرى ، فإن انحطاط مستوى المعيشة يجعل من المتعذر على الفقير الحصول على قسط كاف من الأغذية الجيدة التى يحتاج إليها جسمه ، فغذاء الفلاح قوامه فى الغالب خبز الذرة و بعض المش وقليل من الخضر ، ومثل هذا الغذاء ليست له خاصة الوقاية من الأمراض أو أن خاصته الوقائية ضعيفة إلى حد كبير ، و يترتب على ذلك أن عدداً كبيراً من الفلاحين يصاب بالهزال وسوء التغذية وفقر الدم والبلاجرا والإنكلستوما وقرح القرنية و بعض أمراض الرئة والأمعاء .
ونحن نأمل أن يكون من نتائج تعميم إنشاء المراكز الاجتماعية بالقرى والبلاد الصغيرة رفع مستوى المعيشة بين الفلاحين وإتاحة نظام يكفل حسن توزيع الغذاء الجيد بينهم . ونرجو أن يكون من أخص وظائف هذه المراكز العمل على تحسين إنتاج المناطق التى تشرف عليها ومراقبة تصريف المنتجات الغذائية مراقبة دقيقة لمنع التجار من أن يستحوذوا على خيرات البلدة بأسعار بخسة وتصديرها إلى المدن الكبيرة ، الأمر الذى يحدث الآن فى معظم قرى القطر ويتسبب عنه حرمان الفلاحين من قوتهم الضرورى. ومن الواجب أن يخول لهذه المراكز أو المجالس القروية

سلطة كافية لمنع بيع منتجات القرية إلا بنظام مخصوص ومعدل معين لكى يحفظ جانب منها للاستهلاك المحلى ، وبذلك يضمن حصول الفقراء والفلاحين على مقدار من الأغذية الجيدة .

غذاء التلاميذ بالمرحلة الأولى من التعليم :

وقد عمدت وزارة التربية والتعليم فى السنين الأخيرة إلى التوسع فى إطعام تلاميذ مدارس المرحلة الأولى ، غير أنها وكلت أمر تقديم الغذاء لهذه المدارس إلى عدد من التجار والمتعهدين الذين لا يقنعون بربح معتدل مقابل مباشرتهم لهذه العملية ، فالهدف الأول لهؤلاء المتعهدين الخروج من صفقاتهم بمغنم مادى كبير ، غير مراعين لصحة التلاميذ وحاجتهم الشديدة للغذاء الجيد .

وقد لاحظت عند زيارتى لعدد كبير من هذه المدارس أن الغذاء الذى يقدم للتلميذ تافه حقير ، فهو مقدار من الخبز ومعه قليل من الفلافل فى أحد الأيام ، ومقدار من الخبز وقطعة صغيرة من الحلوى الطحينية فى اليوم الذى يليه ، وهكذا دواليك .

وبديهى أن التلاميذ الصغار فى أشد الحاجة إلى الغذاء الجيد وهم فى طور النمو ، خاصة وأنهم يقضون جانباً كبيراً من حياتهم فى الجرى واللعب ، بالإضافة إلى ما يؤدونه من الأعمال فى الدرس والتحصيل ، والواجب أن يقدم لهؤلاء الصغار اللبن بوفرة ،

والبيض والكبد والجبن والزبد والعسل ومنتجات الألبان والفاكهة ، بجانب ما يقدم لهم الآن من المأكولات . ولو أن الوزارة وضعت المبالغ التى رصدتها لتغذية التلاميذ تحت تصرف النظار مباشرة ، لكان الغذاء الذى يقدم فى المدارس على جانب حسن من الجودة ومستكملا لمعظم عناصر التغذية . أضف إلى ما تقدم أن المتعهدين الذين يوكل إليهم تقديم الطعام للمدارس يلجأون عادة إلى الأغذية الرديئة وغير الطازجة وكل ما يقع تحت أيديهم من الطعام الرخيص لتقديمه إلى تلك المدارس . وقد حدثت عدة حوادث تسمم فى بعض المدارس بسبب ما كان يقدمه بعض المتعهدين من المأكولات غير الطازجة للتلاميذ ، وما حادث التسمم الذى حدث فى مدينة الفيوم وأصيب فيه ما ينيف على ثلاثمائة تلميذ بالتسمم ، ببعيد عن أذهان العارفين .

إصدار المنتجات الغذائية :

ولا جدال فى أن تشجيع التصدير لمما يعزز الحالة الاقتصادية للبلاد ، بيد أن هذا التصدير لا يجوز أن يكون على حساب الفقراء من أفراد الشعب ، فغالبية من يستفيد من عمليات التصدير فى مصرهم أصحاب رؤوس الأموال الكبيرة ومنهم عدد كبير من الأجانب ، والواجب أن يقصر التصدير على المنتجات

التى تفيض عن حاجة القطر ، والتى لا تمس حاجات الشعب الغذائية ، فمن المفيد أن تصدر البلاد كميات كبيرة من السكر المكرر لأن مصر تنتج هذه المادة بوفرة عظيمة ، ولأن الضرر الذى ينجم عن إقلال الفرد لما يتناوله من السكر ضئيل ، بل قد يفيده هذا الإقلال . ونوافق أيضاً على تصدير جانب مما تنتجه البلاد من الأرز والذرة ، لأن الأغذية النشوية يحصل عليها الفقير بسهولة وتكاد تكون فى متناول الجميع . أما المنتجات البروتينية والأغذية الدهنية فلا يجوز أن يفكر أولوا الشأن فى تصدير شىء منها إلا بعد أن يزيد إنتاجنا للحاصلات الزراعية والحيوانية زيادة كبيرة عما هو عليه الآن . ومع أن الفول والعدس من الأغذية البروتينية ، فإنا نشجع تصديرهما أو إعطاءهما للماشية والبهائم ، لأننا نريد أن يستبدل بهما الفقير أغذية من المنتجات الحيوانية كالبيض واللبن والجبن واللحوم والأسماك وما إليها من الأغذية البروتينية الجيدة .

وثمة وسيلة أخرى لجعل بعض المنتجات الحيوانية الضرورية للتغذية مثل البيض واللبن فى متناول الفقير ، وهى أن تشتريها الحكومة من المنتج بسعر معين وتبيعها للمستهلك بسعر أقل ، على أن تدفع الفرق بين السعرين من خزانة الدولة . بيد أن تنفيذ هذه الطريقة يحتاج إلى يقظة ودقة شديدتين من جانب الحكومة

لكى لا يتلاعب بها ذوو الأغراض عند تطبيقها ، كما حدث عند شراء الحكومة لمحصول القمح من الزارع وبيعه للمطاحن فى العهود الماضية ، فقد أدرت هذه العملية أموالا طائلة على أصحاب المطاحن والمخابز والوسطاء والبنوك .

سوء التغذية بين الأغنياء :

وكان من الأمور المسلم بها إلى عهد قريب ، أن رداءة نوع الطعام ونقص كميته هما السببان الوحيدان لسوء التغذية ، وكان الرأى السائد أن أعراض سوء التغذية لا تظهر إلا بين الفقراء ومن تعوزهم القدرة على شراء كميات كافية من الأطعمة الجيدة ، بيد أن الأبحاث الحديثة تدل على أن سوء التغذية يصاب به أيضاً عدد غير قليل من ذوى الرخاء واليسر ، لأنهم يأكلون ثلاث وجبات ثقيلة فى كل يوم ، ويسرفون فى أكل الأغذية الزلالية والدهنية المركزة ، وهذا يحمل جهازهم الهضمى فوق طاقته ، فتضطرب عمليات الهضم والتمثيل عندهم ، ويؤدى ذلك إلى أسوأ النتائج لصحتهم .

والحقيقة أن العدالة غير ممثلة فى توزيع الطعام على أفراد الشعب فى مصر ، فبينما تسرف الأقلية منهم فى تناول الأطعمة البروتينية والدهنية إلى حد التخمة والإضرار بصحتهم نجد الأغلبية

محرومة من كثير من المأكولات الضرورية للصحة والنمو .

ومن الأمور الملاحظة فى مصر خاصة التفاوت العظيم بين أجسام أفراد الشعب ، فالفلاحون والعمال تميل أجسامهم إلى النحافة إن لم نقل الهزال الشديد ، أما الموظفون والتجار وطبقة الموسرين فيميلون إلى البدانة بوجه عام . وإنك إذا لقيت نظرة على السيدات المصريات بالمدن وقارنت أجسامهن البدينة بأجسام القرويات النحيلات للمست الفرق شاسعاً ، وكلا العيبين يمكن تلافيهما إذا روعى النظام وشيء من الحق فى توزيع الطعام على الأفراد .

والبدانة سببها الأول الإفراط فى الأكل ، فالبدين يتناول من الطعام أكثر مما يحتاج إليه جسمه ، ولو أنه غالباً ما ينكر ذلك ، ويتهم غدده الداخلية وينسب إليها الخلل وعدم إفراز العصارات اللازمة لحرق ما يأكله من الغذاء ولكن الحقيقة أن الجشع هو العامل الأساسى فى إحداث البدانة ، ولو استطاع البدين أن يملك زمام نفسه عند الأكل لتضاءلت كمية الشحم المترسب فى جسمه ، وتحسنت صحته العامة من جميع الوجوه ، لأن الدهن الزائد عن الحاجة يحمل القلب والشرايين الدموية والكلى وبقية أجهزة الجسم عبئاً إضافياً وقد يؤدى إلى إصابة أحدها بالخلل أو المرض .

وبالإضافة إلى البدانة ، يصاب الموسرون من الناس بشتى الأمراض التى تنشأ عن سوء التغذية ، وعدم تجانس ما يتناولونه من ألوان الطعام ، وكثرة ما تحويه من المواد الدسمة المركزة ، ومن هذه الأمراض الديابيطس السكرى وتضخم الكبد والنقرس والروماتزم وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .

ومن المؤلم حقاً أن عدداً كبيراً من المثقفين يأكلون ما يقدم لهم خادم المائدة ثلاث مرات فى اليوم وهم لا يدرون شيئاً عما يأكلون ، وإذا تحدثت إليهم فى موضوع المواد الغذائية وجدتهم لا يحيطون بشىء منه ما عدا بعض المعلومات المشتتة عن الفيتامينات ، أما المواد الكربوايدراتية والبروتينية والأملاح المعدنية والخمائر والأنزيمات والألياف السليلوزية وتمثيل الطعام وما يولده من الوحدات الحرارية فهى بالنسبة إليهم من الألغاز ، وقد يكون البعض منهم مصاباً بالحموضة أو الإمساك أو اضطراب الهضم أو البول السكرى ، ومع ذلك لا يعنى بدرس غذائه وما يرتبط به من أمور تمس الصحة فى الصميم .

توزيع الثروات :

وإجمال القول أن المنتجات الحيوانية والمواد الغذائية البروتينية والدهنية لا يحصل الفقير منها على كمية كافية ، وعدد كبير من

الفلاحين والعمال والصبية الفقراء فى مصر محروم منها للأسباب الآتية :

١ ــ هبوط مستوى المعيشة فى القطر وتأخر البلاد فى نهضتها الصناعية فى الماضى .

٢ ــ انعدام التجانس فى توزيع الثروات بين أفراد الشعب وتحكم الطبقات الرأسمالية القليلة العدد فى الطبقات العاملة الكثيرة العدد .

٣ ــ عدم وجود سياسة غذائية رشيدة فى الماضى تعمل على توفير الغذاء الصالح للفقراء ذوى الدخل البسيط المحدود .

٤ ــ بطء الإجراءات المتخذة لمحو الأمية وما يترتب عليه من جهل الناس بالمعلومات الأولية فى الصحة والتغذية وعدم إدراكهم لحقوقهم المادية والديمقراطية فى الحياة .

فإذا أردنا أن ننهض بالمستوى الصحى للبلاد ونضمن للشعب صحة جيدة وأجساماً قوية ، وجب علينا أن نبادر إلى تحسين غذاء الفقراء والفلاحين والطبقات العاملة ، وأن نعنى عناية خاصة بغذاء الصغار بمدارس المرحلة الأولى والريفية ، وأن نتأكد من أن الوجبات التى تقدم لهم مستكملة لشروط التغذية الجيدة .

ونحن إذ ننادى بوجوب تحسين الغذاء للطبقات العاملة وضرورة حصولها على مقدار كاف من الأطعمة الدسمة المركزة ، فإنا فى الوقت نفسه نطلب من ذوى الرخاء واليسر ومتوسطى الحالة

من أفراد الشعب أن يقللوا ما أمكن من هذه الأطعمة المركزة ، وأن يدربوا أنفسهم على تجنب الوجبات الثقيلة والإفراط فى الأكل ، فإن فى ذلك أعظم الفوائد لصحتهم ، ويؤدون فى الوقت نفسه واجباً إنسانياً نحو إخوانهم الفقراء والمحرومين .

٢ ــ وظائف الطعام

قبل أن نخوض فى حديث الأغذية التى يقبل على أكلها الناس فى مصر ، يجب أن نعرض للنقط الأساسية التى يتركب منها موضوع الغذاء ، وأن نشير إلى القواعد الثابتة التى بنى عليها علم التغذية الحديث ، وعلينا أيضاً أن نلم بالمواد الغذائية اللازمة لنمو الجسم وصحته ، والعناصر والمركبات الكيميائية التى يتركب منها الأنواع المختلفة للغذاء ، وذلك لكى نعرف تماماً مدى صلاحية كل من الأطعمة الشعبية للصحة والتغذية .

وعلى ذلك سيتناول كلامنا على الغذاء بوجه عام ، الموضوعات الأساسية الآتية :

(أولا) وظائف الطعام .

(ثانياً) أنواع الطعام .

(ثالثاً) هضم الطعام .

(رابعاً) الطعام والطاقة أو كميات الطعام .

وظائف الطعام :

يمكن القول بأن جسم الإنسان فى شغل مستمر ، حتى فى الأوات التى يكون فيها فى سبات عميق ، فمع ما يظهر عليه عندئذ من علامات السكون التام ، فإن بعض أعضائه الداخلية لا تقف عن العمل لحظة واحدة . فالقلب ضرباته مستمرة ، والرئتان فى حركة دائمة ، والدم يجرى من القلب إلى كل عضو وكل خلية فى الجسم .

وعندما يكون المرء يقظاً ، يؤدى جسمه بعض الأعمال الإضافية الأخرى ، كالحركة والمشى والتفكير والقيام بالواجبات الأخرى التى تتطلبها الحياة . وبديهى أن جميع هذه الأعمال الجسدية والفكرية تستنفد فى أدائها مقداراً من الطاقة ، والغذاء الذى يتناوله المرء هو المصدر الوحيد لهذه الطاقة .

والطاقة التى يولدها الغذاء ، لا تنصرف جميعها فى أداء الأعمال ، بل يستنفد جزء منها فى توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة الجسم عند معدل معين ، فمن المعلوم أن درجة حرارة الإنسان هى ٣٧° مئوية ، وتظل هذه الدرجة ثابتة مهما تغيرت الظروف المحيطة به ، وحيث أن درجة حرارة الجو أقل من الدرجة المذكورة فى غالب الأحيان ، فمعنى ذلك أن الجسم يفقد بالإشعاع جزءاً من حرارته طلة ساعات النهار والليل ، فمن

وظائف الغذاء إذن توليد الحرارة لتعويض الجسم ما يفقد منه من الحرارة ، لكى تبقى درجته عند المعدل المذكور .

ومن المعلوم أيضاً أن خلايا الجسم يتهدم جزء منها فى تأدية وظائف الحياة المتنوعة ، وأن الأطفال والصغار تنمو أجسامهم نمواً مطرداً وذلك يتطلب بناء أنسجة جديدة ، فمن وظائف الغذاء إذن تجديد ما تهدم من أنسجة الجسم وخلاياه ، وبناء أنسجة أخرى جديدة فى حالة النمو .

وبالإضافة إلى ما تقدم فإن الجسم تلزمه بعض العناصر الكيميائية مثل الفوسفور والكالسيوم والحديد واليود والكلور والكبريت والماغنسيوم ، وهذه العناصر تدخل فى كثير من العمليات البيولوجية التى تحدث باستمرار فى الجسم ، ولما كان جزء منها يفقد على الدوام فى البول والعرق والبراز ، كان من الضرورى أن يحصل الجسم عليها من حين لآخر بواسطة الغذاء .

ومما تقدم ، نستنتج أن الوظائف الأساسية للغذاء هى الآتى :

١ — توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة الجسم فى معدل ثابت ، وتوليد الطاقة التى تستخدم لأداء العمليات البيولوجية والفسيولوجية داخل الجسم ، والأعمال الجسدية والفكرية خارجه .

٢ — إصلاح ما تهدم من خلايا الجسم ، وبناء أنسجة جديدة فى حالة النمو .

٣ — إمداد الجسم بالعناصر الكيميائية والأملاح المعدنية

اللازمة لتأدية كل عضو وظائفه الخاصة به .

أنواع الطعام :

يحدثنا علماء الكيمياء الحيوية بأن ثمة خمس مواد غذائية ، بالإضافة إلى الماء ، يجب أن تتوافر فى طعام الإنسان لكى يحصل منه على جميع العناصر والمركبات اللازمة لنمو الجسم وتأديته للأعمال الجسدية والفكرية وجميع وظائف الحياة ، وهذه المواد الخمس هى الآتى :

١ – المواد الكربوايدراتية .
٢ – المواد البروتينية .
٣ – المواد الدهنية .
٤ – الأملاح المعدنية .
٥ – الفيتامينات .

أولا : المواد الكربوايدراتية ، وهى تشتمل على جميع الأغذية السكرية والنشوية ، ومثل الأغذية السكرية سكر القصب المعتاد والعسل بنوعيه والمربى والحلوى وما إليها ، ومثل الأغذية النشوية الخبز والأرز والمكرونة والبطاطس وأنواع الكعك والبسكويت والفطائر . ووظيفة المواد السكرية والنشوية فى الغذاء أنها تولد الحرارة والطاقة فى الجسم .

ثانياً : المواد البروتينية ، وتوجد فى جميع أنواع اللحوم والأسماك

والطيور والكبد والكلى والبيض والجبن ، وتوجد أيضاً فى بعض الأغذية النباتية مثل العدس والفول والفاصوليا والحمص والبندق والجوز واللوز . ووظيفة المواد البروتينية فى الغذاء أنها تولد أيضاً مقداراً من الطاقة والحرارة فى الجسم ، مثل المواد الكربوايدراتية غير أن لها بجانب ذلك وظيفة هامة أخرى وهى تجديد ما يتهدم من خلايا الجسم وأنسجته وبناء أنسجة إضافية أخرى عند النمو.

ثالثاً : المواد الدهنية ، وهى تشمل شحم الحيوان والزبدة والقشدة والزيوت النباتية المتنوعية ، ووظيفتها فى الغذاء مثل المواد الكربوايدراتية ، أى أنها تولد الحرارة والطاقة .

رابعاً : الأملاح المعدنية : مثل أملاح الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور واليود والكلور والكبريت ، وهذه الأملاح لا ندحة للجسم عنها لكى تؤدى وظائفه البيولوجية المتنوعة ، فمركبات الكالسيوم والفوسفور لازمة لتكوين العظام والأسنان والغضاريف ، والحديد لازم لتكوين مادة الهموجلوبين التى تدخل فى تركيب الكرات الحمراء فى الدم ، وكلوريد الصوديوم لازم لتحضير حامض الإيدروكلوريك الذى يكون جزءاً أساسياً من العصارة المعدية الهاضمة ، واليود لتحضير إفرازات الغدة الدرقية ، والكبريت لازم لتكوين خلايا الجلد والشعر والأظافر ، ونحو ذلك ، وتوجد الأملاح المعدنية فى كثير من الأغذية

لطبيعية مثل اللحوم والحبوب والبقول واللبن ، وفى معظم الخضر كالكرنب والسبانخ والبسلة والقرنبيط ، وتوجد أيضاً فى الفاكهة .

والجدول الآتى به نسبة وجود الأملاح المعدنية فى الأطعمة المختلفة مع العلم بأن أوزان الأطعمة المأخوذة متساوية فى جميع الحالات .

أغذية غنية بالحديد

كبد البقر	٨٠٠	الزبيب	٥٠٠
صفار البيض	٧٥٠	الحمص	٤٠٠
العسل الأسود	٧٥٠	السبانخ	٤٠٠
البنكرياس	٦٠٠	القراصيا	٣٠٠
كبد الغنم	٥٠٠	البندق واللوز	٣٠٠
المشمش	٥٠٠		

أغذية غنية بالفوسفور

الجبن الجاف	٨٠٠	الطيور	٢٥٠
الكاكاو	٤٠٠	الجبن الطرى	٢٥٠
البندق واللوز	٤٠٠	البيض	٢٢٠
السمك	٣٠٠	الكبد	٢٠٠
اللحوم	٢٧٥		

أغذية غنية بالكالسيوم

الجبن الجاف	١٠٠٠	اللبن	١٢٠
البندق واللوز	٣٠٠	الجبن الطرى	٨٠
العسل الأسود	٢٥٠	البيض	٦٠
الفاصوليا الجافة	١٥٠	الخضروات	٥٠ ــ ١٥٠

أغذية غنية بالكبريت

أجنة الحبوب	٣٠٠	البصل	١٥٠
العدس	٢٥٠	الثوم	١٥٠
الجبن	٢٥٠	الكرنب	١٥٠
بياض البيض	٢٠٠	الكرات	١٥٠
اللحوم	٢٠٠		

أغذية غنية باليود

زيت كبد الحوت	١٠٠٠	الخس	١٠٠
سمك الهلبوت	٥٠٠	الجزر	١٠٠
سمك السلمون	٥٠٠	الجرجير	١٠٠
الأسماك	٢٠٠	اللبن	١٠٠
الكرنب	١٥٠		

خامساً : الفيتامينات ، وهى طائفة من المركبات الكيميائية لم يدرك كنهها وأثرها العظيم فى التغذية إلا منذ نصف قرن تقريباً ، وهى توجد فى كثير من الأغذية الطازجة مثل اللبن ومنتجاته والكبد والبيض والخضر والفاكهة . وقد وجد أن عمليات التنقية والتكرير والحفظ والتجفيف التى تجرى على الأغذية ، وكذلك عمليات الطهى الطويلة المعقدة ، تتلف جانباً كبيراً مما تحويه الأطعمة من الفتيامنيات .

وعدد الفيتامينات التى اكتشفت حتى الآن بضعة عشر فيتاميناً ، سنذكر أربعة منها فى هذا المقام على سبيل المثال :

فيتامين ا : يوجد هذا الفيتامين فى كثير من الأغذية الدهنية الحيوانية مثل زيت كبد الحوت والزبد الطبيعى والقشدة واللبن ، كما يوجد فى الكبد وصفار البيض ، وفى الأغذية النباتية ذات الصبغة الصفراء مثل الجزر والمشمش والخوخ والطماطم والمانجة والبطيخ .

ونقص هذا الفتيامين فى الغذاء يؤدى إلى الإصابة ببعض أمراض البصر ، ويضعف القدرة على الإبصار فى الظلام ، كما أنه لازم لحفظ الأغشية المخاطية بالجسم فى حالة صحية جيدة .

مجموعة فيتامين ب : تتركب هذه المجموعة عن عدد من الفيتامينات المتشابهة فى التركيب تعرف بفيتامين ب$_{١}$ ، ب$_{٢}$ ، ب$_{٣}$. الخ ، وهى توجد فى الخميرة واللبن والكبد وصفار البيض

ونخالة الحبوب ، ووجودها فى الغذاء لازم لحفظ الأعصاب فى حالة جيدة ، وتساعد على تحصين الجسم وتقيه من بعض الأمراض مثل البرى برى والبلاجرا .

فيتامين ج : يكثر وجوده فى الفاكهة الطازجة وخاصة فى البرتقال والليمون والشليك ومعظم الفاكهة الحامضية ، كما يوجد بوفرة فى الطماطم والجزر والكبريت والخس وكثير من الخضر الطازجة . وهذا الفتيامين ضرورى لحفظ صحة الجسم بوجه عام ووقايته من داء الحفر أو الأسقربوط بوجه خاص .

فيتامين د : يوجد فى معظم الأغذية التى يتوافر فيها فيتامين ا وخاصة المنتجات الحيوانية الدهنية مثل زيت كبد الحوت والزبدة والقشدة واللبن وصفار البيض . ووجود فيتامين د فى الغذاء هام جداً للصغار الذين فى طور النمو ، ونقصه يؤدى إلى إصابتهم بالكساحة ولين العظام .

وهناك عدا ما تقدم عدد من الفيتامينات الأخرى ، بعضها مضاد للعقم والبعض مضاد لسرعة نزيف الدم ، والبعض يقى الجسم من الأمراض الجلدية .

هذا وعدد من الأغذية التى نأكلها يحتوى على جميع العناصر الغذائية مجتمعة ، فاللبن مثلا يحتوى على كل من المادة الكربوايدراتية (سكر اللبن) ، والمادة الدهنية (القشدة) ،

والمادة البروتينية (كازين اللبن) ، وبه أيضاً أملاح الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفات بمقادير مناسبة لاحتياج الجسم ، كما أن به عدداً من الفيتامينات (ا ، ب ، د) .

والبعض الآخر من الأغذية قد يحتوى على واحد أو اثنين من هذه العناصر الغذائية ، فاللحم ليس به إلا البروتين وبعض الأملاح المعدنية ، وقد يعلق به شيء من الدهن . والسكر يكاد يكون مادة كربوايدراتية نقية ، وكذلك كل من الدقيق والأرز ، والسمن مادة دهنية خالصة ، والفاكهة تحتوى على السكر والفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية .

لذلك كان من الضرورى تنويع المأكولات بقدر الاستطاعة ، وأن يكثر المرء من أكل الأغذية الطبيعية الطازجة ، لكى يضمن حصوله على كل من العناصر الغذائية اللازمة لجسمه وصحته .

سادساً : الماء : يوجد الماء فى جسم الإنسان بنسبة أكبر من مجموع المواد الأخرى ، فثلاثة أرباع وزن الجسم تقريباً عبارة عن الماء ، وتختلف هذه النسبة باختلاف أجزاء الجسم ، فبينما هى ٢٢٪ فى العظام ، نجدها نحو ٨٥٪ فى الكلى وبعض الأنسجة الرخوة الأخرى . والماء لازم لحدوث جميع العمليات الحيوية بالجسم ، فهو الواسطة التى ينتقل بها الطعام من القناة الهضمية إلى الدم ثم إلى جميع أنسجة الجسم ، كما أنه ينقل

النفايات وبعض المواد التالفة التى تتولد من تمثيل الطعام إلى الكلى لطردها فى البول . ويكون الماء الجزء الأكبر من الدم والعصارات الهاضمة ، وتقدر الكمية التى تخرج منه من الجسم فى كل أربع وعشرين ساعة بنحو لترين ونصف ، منها ١٥٠٠ سم٣ تخرج عن طريق الكلى فى البول ، ونحو ٦٠٠ سم٣ تخرج فى العرق الذى يتبخر من سطح الجسم ، ونحو ٣٠٠ سم٣ تفقد فى عمليات الزفير ، ونحو ١٠٠ سم٣ تخرج مع البراز ، وحيث أن معظم المأكولات التى يتناولها المرء بها كمية كبيرة من الماء ، فإن الجسم يحصل منها على جانب مما يحتاج إليه من هذا السائل ، ويحصل على الجانب الآخر من الماء والسوائل الأخرى التى يشربها المرء فى كل يوم مثل الحساء والشاى وعصير الفاكهة والسوائل المرطبة .

كميات الطعام :

تتفاوت كميات الطعام اللازمة للأفراد تبعاً للسن والجنس ونوع العمل الذى يقوم به الفرد والجو الذى يعيش فيه ، فحاجة الطفل الصغير إلى الطعام أقل من حاجة الصبى النامى ، وتحتاج المرأة إلى كمية من الطعام أقل مما يحتاجها الرجل ، والذى يقوم بأعمال فكرية أو جالساً على مكتبه معظم ساعات النهار أقل من العامل

أو الفلاح الذى يقوم بأعمال جسدية شاقة ، وحاجة المرء إلى الطعام فى الصيف أقل منها فى الشتاء ، وهكذا .

ويقدر علماء الأغذية كمية الطعام اللازمة للمرء بما تولده فى جسمه من الحرارة ، وقد وجد أن الشخص العادى يحتاج من الطعام فى فترة أربع وعشرين ساعة ما يولد فى جسمه ٣٠٠٠ وحدة من وحدات الحرارة ، ووجد أن الرطل الواحد من المادة الكربوايدراتية النقية يولد نحو ١٨٦٠ وحدة حرارية ، وكذلك الرطل من البروتين ، أما الرطل من المادة الدهنية النقية فيولد نحو ٤٢٠٠ وحدة حرارية ، أى أن رطلا من الدهن يكافئ فى قيمته الغذائية ٢ ١/٤ رطلا من كل من المواد الكربوايدراتية أو البروتينية .

وتحتوى معظم الأغذية التى نأكلها على كميات متفاوتة من الماء ، فبعضها مثل اللبن والفاكهة يحتوى على كمية كبيرة من الماء ، والبعض مثل اللحوم يحتوى على كمية متوسطة ، والبعض مثل الدهن والمواد السكرية والنشوية يحتوى على كمية صغيرة من الماء ، لذلك تختلف كمية الغذاء اللازمة لتوليد مجموع الطاقة اليومية (٣٠٠٠ وحدة) باختلاف نوعه ، فثلاثة أرباع رطل من الدهن تكفى لتوليد الطاقة المذكورة ، وكذلك ١ ٣/٤ رطلا من السكر ، ونحو ثلاثة أرطال من اللحم .

وبديهى أنه لا يمكن أن يقتصر المرء على نوع واحد من هذه المواد الثلاث ، لأن الجسم يحتاج فى تأدية وظائفه المتعددة إلى أنواع مختلفة من العناصر الغذائية ، فيجب إذن أن نختار من المواد الثلاث المذكورة المقادير المناسبة ، بحيث يكون مجموع ما تولده من الطاقة ٣٠٠٠ وحدة .

ومن الضرورى أن نبدأ بالمواد البروتينية ، لأنها الوحيدة بين أنواع الغذاء الثلاثة التى ترمم أنسجة الجسم وتبنى خلايا جديدة فيه ، بيد أن تحديد المقدار اللازم منها ليس بالأمر الهين ، وقد اختلف الباحثون فى تحديد هذا المقدار اختلافاً كبيراً ، وذلك لأن إجراء التجارب على الشخص بإعطائه كميات معينة من البروتين ، لا تظهر نتائجها إلا بعد عدة سنين تكون فى خلالها عوامل أخرى قد لعبت دورها فأثرت على هذه النتائج . ويعتبر شيرمان أن ١٠٠ جم من البروتين تكفى الشخص العادى فى كل يوم ، وحيث أن اللحم يحوى فى المتوسط ٢٠٪ من وزنه من البروتين ، فمعنى ذلك أن الشخص يلزمه نصف كيلوجرام من اللحم فى كل يوم . ولما كان البروتين يوجد فى كثير من الأغذية الأخرى غير اللحوم ، مثل اللبن والجبن والبيض وبعض البقول ، كان من المستحسن أن يقتصر المرء على نحو ربع كيلوجرام من اللحم فى اليوم ، على أن يتناول المقدار المتبقى من البروتين من

أغذية أخرى تحتوى عليه (بيضتان وقدح من اللبن وقطعة حسنة من الجبن فى كل يوم) .

والمائة جرام المذكورة من البروتين تولد فقط ٤١٠ وحدة حرارية ، فالمقدار الباقى من الطاقة اليومية (نحو ٢٦٠٠ وحدة) ، يجب أن تولده مواد دهنية كربوايدراتية ، والأولى تولد كمية كبيرة من الطاقة ، ولكنها تستغرق وقتاً طويلا فى هضمها ، ولسبب غير مفهوم تماماً لا تهضم على وجه كامل إلا إذا وجدت معها المادة الكربوايدراتية ، لذلك كان من المستحسن أن تزيد كمية الأخيرة عن الأولى فى الغذاء ، إلا إذا كان الجو شديد البرودة ، وفى هذه الحالة لا بأس من أن تزيد كمية المادة الدهنية عن المادة الكربوايدراتية فى الغذاء .

ويقدر العلماء كمية المادة الكربوايدراتية اللازمة للمرء فى اليوم بنحو ٤٠٠ جرام فى المتوسط ، وهذه تولد ١٦٥٠ وحدة حرارية ، وبذلك يبقى من المقرر اليومى للطاقة ٩٥٠ وحدة وهذه تتولد من مائة جرام من الدهن ، أى أن مجموع الوجبات الثلاث فى اليوم يجب أن تحتوي على ٤٠٠ جم من المادة الكربوايدراتية ومائة جرام من كل من الدهن والبروتين .

ومن المناسب أن يأخذ المرء ثلاثة أرباع المادة الكربوايدراتية فى صورة مواد نشوية والباقى مواد سكرية ، وحيث أن المادة

الكربوايدراتية تستطيع أن تتمثل إلى دهن فى داخل الجسم ، أمكن الاستغناء عن مقدار من الدهن إذا أكل المرء كمية كافية من المادة الأولى ، والدليل على ذلك أن فقراء الصينين واليابانيين يعيشون على الأرز ، بينما يأكل قبائل الإسكيمو قليلا من المواد الكربوايدراتية فى الشتاء وكثيراً من المواد الدهنية ، حيث أن الأخيرة تولد كمية كبيرة من الحرارة تساعد على إحداث الدفء فى تلك الأقطار الباردة .

وغنى عن البيان أن الأرقام المتقدمة تمثل المواد النقية ، وحيث أن معظم الأطعمة التى نأكلها تتحوى على نسبة كبيرة من الماء (انظر جدول تركيب الأغذية) كان من الضرورى مراعاة ذلك عند تعيين أوزان المأكولات اللازمة للإنسان ، ويمكن القول بوجه عام أن الشخص المعتاد يكفيه فى اليوم الواحد نصف كيلو جرام من الأغذية النشوية والسكرية ، ونصف كيلوجرام من الأغذية التى تحتوى على بروتين ومائة جرام فقط من الدهن ، لأن الدهن سواء كان مصدره حيوان أو نبات فإنه لا يحتوى إلا على قليل جداً من الماء أى أن مجموع الثلاث وجبات التى يتناولها المرء فى اليوم يجب أن تحتوى على ٤٠٠ جم من الخبز ، ١٠٠جم من السكر أو الحلوى (مواد كربوايدراتية) ، $\frac{١}{٤}$ كيلوجرام من اللحم وبيضتان وقطعة من الجبن وقدح من

اللبن (مواد بروتينية) ، ونحو أربع أوقيات من السمن أوالزبدة أوأحد الزيوت. وبديهى أن السمك أوالكبد بغنيان عن اللحوم ، والبطاطس أو الأرز يغنيان عن الخبز ونحو ذلك .

وقد يتوهم البعض أنه ما دام الغذاء يولد ٣٠٠٠ وحدةحرارية فى اليوم فهو كاف ومستكمل لشروط التغذية ، بيد أن مثل هذا الغذاء رغماً عن كونه يولد المقدار اللازم من الطاقة والحرارة اللجسم ، قد يكون خالياً من بعض الفيتامينات الهامة التى تكسب الإنسان الصحة وتقيه من كثير من الاضطرابات الصحية والأمراض ، وقد يكون خالياً من الأملاح المعدنية اللازمة لبعض العمليات الحيوية التى تحدث باستمرار فى الجسم ، وقد يكون خالياً من الخمائر والأنزيمات التى تنشط الهضم ، والألياف السليولوزية التى تنبه الحركة الدودية للأمعاء وتمنع الإمساك ، فهذه العناصر الغذائية وإن لم يكن لها قيمة غذائية حرارية تذكر إلا أنها ضرورية للجسم ويجب أن تتوافر فى طعام الإنسان .

اللحوم ووظيفتها فى التغذية :

تعد اللحوم أكبر مصدر للبروتينات فى غذا الإنسان ، لأن البقول وإن كانت تحوى بعض المركبات البروتينية ، إلا أن نسبتها فيها صغيرة ، كما أن البروتينات التى تحتوى عليها البقول

أقل جودة من بروتين اللحم ، ومعنى ذلك أنها أقل موافقة وصلاحية لبناء الخلايا والأنسجة التى يتركب منها جسم الإنسان، ويمتاز بروتين اللحوم أيضاً بأنه أسرع هضما وامتصاصاً وتمثيلا من بروتين البقول .

وتتكون اللحوم بجميع أنواعها من ألياف خيطية رفيعة وطويلة وكلما قصرت هذه الألياف كان اللحم ليناً غضيراً سهل الهضم ، فالألياف التى يتكون منها صدر الدجاجة مثلا أقصر كثيراً من ألياف لحم البقر ، ولذا كانت الأولى رخيصة وأسهل هضما من الثانية . ويتخلل الألياف راسب من الدهن ، وكلما زاد مقداره قلت قابلية اللحم للهضم ، ولذا كانت لحوم البط والأوز والضأن السمين والخنزير صعبة الهضم إلى حد ما .

وتتركب اللحوم من ماء وبروتين ودهن وأملاح معدنية ، فالماء يكون نحو ثلثى وزن اللحم (قبل الطهى) ، وكلما صغر سن الحيوان زادت نسبة الماء فيه وقلت تبعاً لذلك قيمته الغذائية .

ويتراوح مقدار ما باللحم من البروتين بين ٨٪ ، ٢٣٪ (انظر جدول تركيب اللحوم) ، ويعد الميوسين أهم البروتينات التى يحتوى عليها اللحم ، وبه أيضاً كمية من الجلاتين الذى يكثر على الأخص فى لحوم الحيوانات الصغيرة السن . وبالإضافة إلى ما ذكر ، يحتوى اللحم على مقدار حسن من الألبومين

والهموجلوبين وبعض المواد المعدنية مثل حامض الفوسفوريك وكربونات البوتاسيوم وأملاح الكالسيوم والحديد ، وعلى كمية من الدهن وقليل جداً من المواد الكربوايدراتية (سكر ونشا حيوانى) ، وعلى بعض المواد العضوية التى تكون مستخلصات اللحوم وتكسبها ذلك الطعم الشهى المعهود ، ولذا فإن اللحوم التى تغلى مدة طويلة فى الماء يخرج منها بعض مستخلصاتها وتفقد طعمها .

واللحوم بوجه عام غنية بفيتامينى ا ، ب ، ولما كان اللحم يتخلله عادة كمية من الدهن ، فإنه به أيضاً فيتامين د .

وتعد الكلى أهم أجزاء الحيوان فى قيمتها الغذائية ، ويليها فى ذلك الكبد ، وهما يمدان الجسم بمقدار حسن من الحرارة الغذائية والفيتامينات ، ويمتاز الكبد بارتفاع نسبة الحديد فيه ، ويمتاز المخ باحتوائه على نسبة كبيرة من مركبات الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم . والجدول الآتى يبين على وجه التقريب متوسط تركيب بعض أنواع اللحوم .

وتتوقف التفاعلات الكيميائية التى تحدث عند طهى اللحم على الطريقة التى تتبع فى إعداده للأكل ، فإذا أريد المحافظة على جميع المستخلصات العضوية التى باللحم وأملاحه المعدنية ، فيجب طهيه بطريقة تجلط البروتين الذى على سطحه بسرعة ،

وبذلك يمتنع تسرب العصارات والمستخلصات منه ، وأحسن وسيلة لذلك عملية الشى .

	لحم البقر	الضأن	البتلو	الخنزير	الدجاج	السمك
ماء	٦٣,٧	٦٥,٢	٧١	٦٠,٩	٦٦,٨	٧٦,٧
بروتين وجلاتين	٢٠	١٤,٥	١٧	١٢,٣	٢١	٢٠,٦
دهن	١٥	١٩,٥	١١	٢٦,٢	١١	١,٧
أملاح معدنية	١,٣	٠,٨	١	٠,٦	١,٢	١,١
الحرارة التى يولدها رطل واحد	١٠٠٥	١٠٩٢	٧٨٠	١٣٣٣	٧٨٠	٨٦٥

وأهم التغيرات الكيميائية التى تحدث عند طهى اللحم تحلل ما به من الكولاجن ، وهو مركب غير قابل للذوبان إلى مادة قابلة للذوبان ، وبذلك يزول النسيج الجامد الذى يربط ألياف العضلات بعضها ببعض ويصبح اللحم غضاً سهل المضغ وتزيد سرعة تأثره بالعصارات الهاضمة فى المعدة . والقول بأن اللحم يفقده كثيراً من محتوياته الغذائية عند غليه فى الماء لا يطابق الحقيقة ، لأنه لا يفقد فى هذه العملية أكثر من ١٪ مما به من البروتين ونحو $\frac{١}{٣}$ ما به من المستخلصات القابلة للذوبان ، ونصف أملاحه المعدنية ، وقليل جداً مما به من الدهن .

أثر الطهى فى الطعام :

طهى الطعام له كثير من المزايا فيما يتعلق بهضمه وتمثيله واستساغة أكله ، وله بجانب ذلك بعض المساوئ . وما قدمته هو تأثير الطهى فى اللحوم ، أما تأثير الطهى فى جميع الأغذية بوجه عام فهو الآتى :

المزايا ١ ــ يساعد الطهى على تصديع الألياف السليولوزية التى تتكون منها كثير من الأغذية النباتية مثل القرنبيط والكوسة والبادنجان وبعض البقول ، فهذه الألياف إن أكلت نيئة سببت عسراً فى الهضم وصعب على الجسم تمثيلها ، وتطرية الألياف بالطهى يساعد تأثير العصارات الهاضمة عليها .

٢ ــ يساعد الطهى على إنضاج المادة النشوية التى توجد فى بعض المأكولات مثل الأرز والبطاطس ويمكن أنزيمات اللعاب والأمعاء من هضمها .

٣ ــ إذا أكلت بعض المواد الزلالية ، مثل بياض البيض والبومين اللحوم وهى نيئة ، فإنها لا تمكث فى المعدة مدة تكفى لإتمام هضمها على وجه صحيح ، ومثل هذه المواد تتجلط بالحرارة فتمكث مدة أطول فى المعدة وتستطيع العصارات المعدية الهاضمة التأثير عليها .

٤ ـ قد يكون الحيوان الذى يؤخذ لحمه للأكل مصاباً بالتدرن ، وقد تكون الخضر ملوثة ببعض الطفيليات ، وقد ينقل الذباب بعض الجراثيم إلى اللبن ، فالحرارة تعمل على قتل الجراثيم وتعقيم الطعام .

٥ ـ يعمل الطهى على إظهار نكهة الطعام وطعمه ورائحته وهذه من شأنها أن تثير حاسة الذوق عند المرء فيشتهى الأكل ، كما أن الطعام الساخن ينبه بعض أجزاء الجهاز الهضمى ويزيد من إفراز العصارات الهاضمة .

على أن طهى الطعام له بعض المساوئ ، منها ما يأتى :

١ ـ يتلف الطهى جزءاً غير قليل مما تحتوى عليه الأغذية من الفيتامينات الهامة ، وخاصة إذا أضيف إلى الطعام قلوى مثل بيكربونات الصوديوم .

٢ ـ إذا غليت اللحوم والخضروات مدة طويلة فى الماء فإنها تفقد جزءاً مما بها من المستخلصات العضوية والأملاح المعدنية المفيدة للجسم .

قابلية الطعام للهضم :

تتفاوت الأغذية المتنوعة كثيراً فى قابليتها للهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم ، فالبروتينات التى تتكون منها اللحوم مثلا أسرع

هضما من بروتين البقول ، وهى تمتص فى الدم بعد تجزئتها بالعصارة الهاضمة امتصاصاً يكاد يكون كاملا ويتخلف منها جزء صغير من النفاية الغذائية ، كما أن اللحوم تحتوى على مستخلصات عضوية منبهة (مثل الكرياتين والزانثين) تنشط الجهاز الهضمى .

ويمكن القول بوجه عام أن المنتجات الغذائية الحيوانية أسهل هضما وأسرع امتصاصاً وتمثيلا فى الجسم من المنتجات النباتية ، فقد وجد مثلا أن جميع ما باللحم من البروتين (أى ١٠٠ ٪) قابل للامتصاص فى الدورة الدموية ، فى حين أن ٧٥—٨٥ ٪ فقط من بروتين البقول قابل للامتصاص وأن ٩٥ ٪ من الدهن الحيوانى قابل للهضم يقابل ذلك ٨٠ ٪ من الزيوت والمواد الدهنية النباتية . وأن ١٠٠ ٪ من كربوايدرات اللبن والبيض يمتص بالدم يقابلها ٩٠ ٪ من الكربوايدراتات النباتية .

وأسهل أنواع اللحوم هضما صدور الطيور ويليها السمك ولحم الضأن ولحم البقر ، أما لحم العجل (البتلو) فهو بطىء التأثر بالعصارة الهاضمة ، ولحم الخنزير من أصعب أنواع اللحوم قابلية للهضم ، وذلك لما يتخلل أنسجته من الدهن . كما تختلف أجزاء الحيوان الواحد فى قابليتها للهضم ، فالمخ والبنكرياس (الحلويات) والكرشة أسهل هضما من الأجزاء الأخرى ،

واللحوم التى تطهى فى الدهن (عملية القلى أو التحمير) أصعب كثيراً فى هضمها من اللحوم التى تطهى بدونه (السلق والشى) .

ومن أسهل الأطعمة هضما الأرز واللبن المغلى والحساء والبيض المسلوق سلقاً خفيفاً والتفاح المطهى ، فهى تستغرق فى هضمها ساعة أو اثنين على الأكثر ، والجدول الآتى يبين المدة التى يستغرقها هضم عدد من الأغذية الشائعة :

	ساعة	دقيقة		ساعة	دقيقة
الأرز المسلوق	١		بطاطس بالصلصة	٣	٣٠
البيض المسلوق	١	٣٠	ضأن مشوى	٣	
التفاح المطهى	١	٣٠	ضأن محمر أو بصلصة	٤	
اللبن المغلى	٢		زبد	٣	٣٠
خبز (قديم)	٢		جبن	٣	٣٠
خبز طازج	٣		أوز وبط	٤	٣٠
دجاج مسلوق	٢	٣٠	الخضر الغضة		
دجاج محمر	٤		(سبانخ وقرنبيط)	٣	٣٠
سمك مشوى	٢	٣٠	الفول والكرنب والجزر	٤	٣٠
سمك مقلى	٣	٣٠	لحم الخنزير	٥	١٥
بطاطس مشوى	٣	٣٠	العجل الصغير البتلو	٥	١٥

واللحوم وإن كانت سهلة الهضم ومفيدة جداً للجسم ، إلا أن الإسراف فى أكلها قد يضر بالصحة ، وخاصة للمتقدمين فى السن ومن عندهم ضغط الدم وتصلب الشرايين . والمواد الناتجة من هضمها (الأحماض الأمينية) أغلبها حامضى التأثير ، وهذا قد يولد حموضه فى الجسم أو على الأصح يقلل من قلوية الدم . كما أن الإسراف فى أكلها قد يؤذى الكبد والكليتين لاضطرارهما إلى ترشيح النفايات المتولدة من احتراقها وتمثيلها (البولينا وحامض البوليك) . والمفهوم الآن أن تجمع بعض هذه النفايات فى الجسم قد يكون سبباً فى الإصابة ببعض الاضطرابات الصحية مثل الروماتزم وأمراض المفاصل وتصلب الشرايين وبعض الأمراض المشابهة .

الأغذية النباتية :

أهم ميزة للأغذية النباتية أنها غنية بالأملاح المعدنية التى أهمها أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم وأملاح الأحماض العضوية ، ووجودها فى الطعام لازم للمحافظة على قلوية الدم ، وتفيد على الأخص الذين يميلون إلى البدانة والمتقدمين فى السن والمعرضين للإصابة بداء النقرس والحموضة وللتوكسيميا أو تسمم الدم .

وتقدم لك أن جميع أنواع الغذاء يجب أن تتحول إلى سوائل

فى الجسم قبل أن تمتص بالدم خلال الجدر المخاطية للأمعاء ، والعمليات التى تمهد لهذا التحويل هى الطهى والمضغ وتأثير العصارات الهاضمة التى يفرزها كل من الفم والمعدة والأمعاء والغدد المتصلة بها ، بيد أن بعض أجزاء الطعام لا تتحول إلى سوائل بتأثير العمليات المتقدمة ، مثل الألياف السليلوزية التى تتكون منها بعض أجزاء الخضر والفاكهة . وهذه الألياف غير قابلة للهضم ، ومع ذلك يعد وجودها ضرورياً فى الغذاء لأنها تنبه الأمعاء وتساعد على قذف البراز خارجها وتحول دون الإمساك . وقد تسبب هذه الألياف عسراً فى الهضم عند بعض الأشخاص ، وخاصة إذا كانت من النوع الجامد أو الخشن ، مثل ألياف الخيار والجزر والبندق ونحوها .

الفاكهة :

وبالإضافة إلى ما تحويه الفاكهة من الألياف السليولوزية فإن وجودها فى الغذاء ضرورى لما تحتوى عليه من الأحماض النباتية والأملاح المعدنية ، وهذه الأحماض قد توجد منفردة أو متحدة مع البوتاسيوم ، وأهمها حامض الستريك أو الليمونيك ويوجد فى الليمون والبرتقال واليوسفى وما إليها ، وحامض الطرطريك الذى يوجد فى العنب ، وحامض الماليك الذى يوجد فى

التفاح . وهذه الأحماض النباتية تتحول إلى كربونات قلوية داخل الجسم ، فهى تحافظ على قلوية الدم ، كما أنها تساعد على إدرار البول وتنشط عمل الأمعاء .

وأهم ما تمتاز به الفاكهة احتواؤها على مقدار كبير من بعض الفيتامينات الضرورية لصحة الجسم مثل فيتامين ج الذى يوجد فى أغلب الفاكهة الحامضية ، وفيتامين ا الذى يكثر فى المشمش والبطيخ والمانجة ، والجدول الآتى يبين نوع الفيتامين والأملاح المعدنية التى تتميز بها بعض الفاكهة :

فيتامين ا	فيتامين ج	مركبات الكالسيوم	مركبات الحديد
المشمش	الليمون	العنب	المشمش
البطيخ	البرتقال	الشمام	التمر
المانجة	اليوسفى	الكمثرى	القصب
البرقوق	الشليك	الموز	التين
القرع العسل	الجوافة	الجوافة	المانجة
السنطاوى	التفاح	الموالح	الرمان

وقد تسبب الفاكهة الطازجة عسراً فى الهضم عند بعض الأشخاص لما تحويه من الألياف السليولوزية ، وعندئذ يفضل

الاقتصار على عصير الفاكهة ، وعلى الفاكهة المطهية مثل التفاح والخوخ المطبوخين .

ومن أسهل الفواكه قابلية للهضم العنب والليمون والبرتقال والتين ، والتفاح والخوخ المطبوخين ، وأقل منها قابلية للهضم المشمش والكمثرى والقراصيا والأناناس والموز .

تنويع الطعام :

تقدم لك أن العناصر الغذائية التى يجب أن تتوافر فى طعام الإنسان كثيرة متنوعة ، فهناك البروتينات والمواد النشوية والسكرية ، وهناك الدهنيات والأملاح المعدنية والفيتامينات والخمائر والألياف السليولوزية والأنزيمات ، وكل من هذه المواد الأساسية يوجد على أنواع عدة يجب أن يحصل الجسم ولو من حين لآخر على كل نوع منها ، فالبروتينات الحيوانية والنباتية يبلغ عددها بضع عشرات ، والفيتامينات يربو عددها على بضعة عشر فيتاميناً لكل منها وظيفة خاصة فى الجسم . وثمة عدد كبير جداً من العناصر والأملاح المعدنية والخمائر والأنزيمات التى لا ندحة للجسم عن كل منها لكى يؤدى وظائفه البيولوجية على أتم وجه .

فإذا اقتصر الإنسان على أنواع قليلة أو محددة من الطعام

طول أيام السنة فإنه لا يضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية المذكورة ، وقد يترتب على نقص بعضها من الغذاء إصابة الجسم ببعض الاضطرابات الصحية الجسمية .

ولذا كان من الضرورى أن يعمل المرء على تنويع أصناف المأكولات التى يتناولها فى الوجبة الواحدة بقدر الإمكان ، وألا يأكل وجبتين متشابهتين فى يوم واحد ، وأن يشتمل الجدول الأسبوعى لوجبات الغذاء على أكبر عدد ممكن من ألوان الطعام .

ومن المفيد جداً أن يتناول الإنسان بعض وجباته فى أحد المطاعم خارج المنزل من حين إلى حين ، وأن يقضى أجازة نهاية الأسبوع فى الريف مرة أو مرتين فى كل شهر ، لأن ذلك يتيح له الحصول على ألوان جديدة من الطعام قد يكون جسمه فى أشد الاحتياج إليها ، فضلا عن أن تغيير الظروف التى يتناول المرء فيها طعامه يبعث فيه سروراً وانشراحاً ويجدد شهيته ويزيد استمتاعه بطيبات الحياة .

وكان المعتقد فى الماضى أنه ما دام المرء يتناول كميات كافية من الطعام فإنه يكون فى مأمن من سوء التغذية ، وكان العلماء يقدرون جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية فى الجسم ، فما دام الغذاء يولد ثلاثة آلاف وحدة حرارية (سعر) فإن تغذية المرء تكون صحيحة كاملة . بيد أن الأبحاث العلمية التى

أجراها المختصون فى شئون التغذية فى غضون الأربعين سنة الأخيرة ، أثبتت أنه إذا لم يراع المرء تنويع أصناف المأكولات التى يعيش عليها ، فقد يأكل ضعف الكمية اللازمة لجسمه ويظل فى الوقت نفسه محروماً من بعض العناصر والمواد الغذائية اللازمة للحياة ، فتظهر عليه علامات سوء التغذية .

وإذا كان المرء من ذوى الرخاء واليسر فإنه لا يعانى عادة شيئاً من الحرمان ويحصل فى الغالب على جميع العناصر الغذائية الصالحة ، لأن خادم مائدته يقدم له عدة ألوان من صحون الطعام فى كل وجبة ، وهذا الخادم — أو الطاهى — قد لا يكون ملماً بشئ من أصول علم التغذية ، ولكنه يجيد بحكم مهنته فن تنويع المأكولات ويدرك مقدار السرور الذى يبعثه هذا التنويع فى نفوس الآكلين .

أما الفقير ، فإن موارده المحدودة لا تمكنه من الحصول على المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والكبد والمخ والكلى واللبن والجبن والقشدة والأصناف الممتازة من الفاكهة الكثيرة المتنوعة ، وهو لا يستطيع أن يشترى لنفسه أو لأولاده إلا عدداً قليلا من أصناف الأطعمة المحدودة ، فالتنويع فى غذائه متعذر كثيراً فى أغلب الأحيان ، وقد يترتب على ذلك حرمانه من بعض الحاجيات الغذائية الضرورية لصحة الجسم .

ونحن إذا تأملنا فى غذاء الفقير فى مصر وجدناه على وتيرة واحدة فى معظم أيام السنة ويعوزه الشيء الكثير من التنويع والتغيير . فالفول المدمس يكاد يكون طعام الإفطار فى جميع أيام السنة ، وقد يأكله العامل مرتين فى اليوم الواحد وذلك لعدم مقدرته الحصول على أطعمة مغذية بثمن فى متناول ما يحصل على الأجر ، وقد يأكل الفلافل فى وجبة أخرى ، وهى تصنع أيضاً من الفول ، ثم يأكل الفول النابت أو البصارة فى بعض الوجبات الأخرى خلال الأسبوع ، ومعنى ذلك أنه لا يحصل إلا على نوع واحد من البروتينات وهو بروتين الفول ، فيحرم جسمه من البروتينات الأخرى المتنوعة .

وهو لا يأكل من المواد النشوية إلا الخبز فى معظم الأحوال ، وقليلا ما يأكل البطاطس والأرز والفطائر والعجائن المتنوعة ، وكذلك بالنسبة للدهنيات ، فهو محروم من الزبدة والقشدة والسمن ودهن الحيوان ، ولا يحصل من المواد الدهنية إلا على بعض الزيوت الرخيصة ، ولا يأكل من أصناف الفاكهة إلا عدداً محدوداً منها مثل القثاء والجميز والعجور طول أيام السنة .

وكنا نود أن يجمع الفقير فى وجبة الإفطار بين الفول والبيض وشيء من اللبن والفاكهة، ولكننا ندرك أن تحقيق مثل هذه الأمنية متعذر فى مصر بسبب رخص الأيدى العاملة وهبوط

مستوى المعيشة بوجه عام ، فلا أقل من أن ننادى بوجوب تمكين الفقير من الحصول على البيض فى بعض وجباته ، وعلى اللبن والزبد والجبن والفاكهة فى بعض الوجبات الأخرى . ويجب أن يكون غذاؤه مختلطاً من لحم ودهن ومواد نشوية ، وأن يشتمل جدول مأكولاته الأسبوعى على شىء من السمك أو الطيور ، وعلى ألوان متنوعة من الخضر المطهية والطازجة ، وعلى الأرز والبطاطس والحلوى والفاكهة ، لكى نضمن حصول جسمه على حاجته من كل من العناصر الغذائية المتنوعة .

جدول تركيب الأغذية :

ويمكن إجمال ما تقدم بشأن أصناف المأكولات الغنية بنوع خاص من عناصر التغذية فى الجداول الآتية :

أولا : الأغذية البروتينية والنشوية والدهنية .

أغذية بروتينية مركزة	أغذية نشوية مركزة	أغذية دهنية مركزة
الأسماك . اللحوم	الخبز . الأرز	السمن
الطيور . الكبد	الذرة . البطاطس	الزيوت النباتية
الكلى . المخ	المكرونة	الزبد . القشدة
زلال البيض . الجبن	الكعك والبسكوت	دهن الحيوان
العدس وبعض البقول	والفطائر	صفار البيض

ثانياً : الأملاح المعدنية .

أغذية غنية بالحديد	أغذية غنية بالفوسفور	أغذية غنية بالكالسيوم	أغذية غنية باليود
الكبد	السمك	اللبن	الأسماك وخاصة
القلب	الكبد	الجبن	الأسماك الصدفية
صفار البيض	الكلى	صفار البيض	اللوبياوالفاصوليا
الحمام	صفار البيض	العدس	والبقول الخضراء
الأسماك الصدفية	اللحوم	الخبز	
الفستق	الطيور	اللوز والجوز	
اللوز	العدس	الفول الأخضر	
العدس	البقول	النخالة	
اللوبيا والفاصوليا	اللوز	القرنبيط والملوخيا	
السبانخ	النخالة	وكثير من الخضر	
نخالة القمح	الجبن	والفاكهة	
والحبوب	الكاكاو		
التمر والتين			
والزبيب			

ثالثاً : الفيتامينات :

أغذية غنية بفيتامين ا	أغذية غنية بمجموعةفيتامين ب	أغذية غنية بفيتامين ج	أغذية غنية بفيتامين د
زيت السمك	الخميرة	الليمون	زيت السمك
الزبدة . القشدة	النخالة	البرتقال	الزبدة
اللبن	أجنة الحبوب	الشليك	القشدة
دهن الحيوان	اللحوم والسمك	الطماطم	اللبن
صفار البيض	الجبن واللبن	الكرنب	صفار البيض
الجبن	صفار البيض	السبانخ	البطارخ
الكبد	الفول السودانى	الملوخية	الكبد
البطارخ	العدس	الخس	الجبن
الفول السودانى	اللوز	وفى جميع الفاكهة	
الملوخية والخبيزة	البندق	والخضر الطازجة	
والسبانخ وأوراق	الحمص	والبطاطس	
الخضر	الشعير		
الجزر	الحلبة الخضراء		
المشمش والبطيخ	الفول النابت		

والجدول التالى به موجز لأهم العناصر الغذائية التى تتوافر فى كثير من الأطعمة المعروفة ، علماً بأن العلامة + معناها أن الغذاء به مقدار مناسب من المادة المبينة فى أعلى النهر، والعلامة + + معناها أن الغذاء غنى بهذه المادة ، والعلامة + + + معناها أن الغذاء غنى جداً بهذه المادة .

٣ ـ الأغذية الشعبية

دعنا الآن نستعرض بعض الأطعمة الشعبية التى يقبل على أكلها الأفراد فى مصر فى معظم وجبات الطعام ، ودعنا نفحص كلا منها تحت ضوء المعلومات السابقة من حيث مطابقتها لقواعد الصحة وأصول التغذية ، وذلك لكى نقرر مدى صلاحية الغذاء الشعبى فى مصر ، وما يجب اتخاذه من الوسائل لتحسين مستوى التغذية بين العمال والفقراء والفلاحين ، ونزود الجمهور بقسط مناسب من الثقافة العلمية الغذائية يستعين به فى تقوية صحته واستكمال رفاهيته .

ويجب أن نراعى فى هذا المقام مسألة لها خطورتها فى تغذية الشعب ، ألا وهى أثر العادة والبيئة والوراثة فى استمراء الأفراد لما يأكلونه من ألوان الطعام ، فلا يجوز أن نحدث تغييرات فجائية فيما تعود الناس على أكله أونجبرهم على أكل أطعمة جديدة لم يألفوها من قبل ، فيجب أن نسير فى الأمر برفق ونضيف إلى طعام الشعب بعض العناصر الغذائية الضرورية بدون أن نحرم الأفراد من طعامهم المحبوب ، وعلينا أن ننبه الأذهان إلى ضرر ما قد يسرفون فى أكله من بعض الأغذية الشائعة ونستبدل

الغذاء	البروتين	الدهن	الكربوايدرات	الكالسيوم	الفوسفور	الحديد	فيتامين ا	مجموعة فيتامين ب	فيتامين ج	فيتامين د
اللحوم	+++	+	−	−	++	++	−	+++	−	−
الكبد	+++	+	−	−	+++	+++	+++	+++	−	+++
الكلى	+++	+	−	−	++	++	++	+++	−	−
الطيور	+++	+	−	−	++	++	+	++	−	−
الأسماك	+++	+	−	−	+++	+	++	++	−	++
دهن اللحم	−	+++	−	−	−	−	+++	−	−	+++
زيت السمك	−	+++	−	−	−	−	+++	−	−	+++
البيض	+++	++	−	+	++	++	+++	++	−	++
اللبن	++	++	++	++	++	−	+++	++	+	+
القشدة	−	+++	−	−	−	−	++	−	−	++
الزبدة	−	+++	−	−	−	−	++	−	−	++
الجبن	+++	++	−	+++	++	−	++	+	−	++
البليلة	−	−	+++	+	++	++	−	+++	−	−
الفريك	−	−	+++	+	++	++	−	+++	+	−
الأرز	−	−	+++	−	−	−	−	−	−	−
الخبز الأسمر	−	−	++	+	++	++	−	+++	−	−
الخبز الأبيض	−	−	+++	−	−	−	−	−	−	−
الفطائر والكعك	−	+	+++	−	−	−	−	−	−	−
البندق والجوز واللوز	++	++	++	++	++	−	−	+++	−	−
الفول السوداني	++	++	−	−	++	−	++	++	−	−
البطاطس	−	−	++	−	−	−	−	++	++	−
الطماطم	−	−	−	−	−	−	++	++	+++	−
الخضر	−	−	−	++	−	++	++	++	+++	−
البسلة والفاصوليا الخضراء	−	−	+	−	++	++	++	++	++	−
الموز	−	−	+	+	−	−	+	−	+	−
الفاكهة الحامضة	−	−	+	−	−	++	+	+	+++	−
الخوخ والمشمش	−	−	++	−	−	+	++	++	++	−
العنب	−	−	++	−	−	++	++		+	−
عصير القصب	−	−	+++	+	+	−	−	−	+	−
السكر	−	−	++	−	−	++	−	−	−	−
العسل الأسود	−	−	++	+	−	−	−	+	−	−
المربى	−	−	++	−	−	−	−	+	+	−

بها تدريجاً أغذية أكثر مطابقة لشروط التغذية الصحيحة الكاملة .

ويكاد الفول المدمس ومعه الخبز ، يكونان طعام الإفطار لجميع أفراد الطبقة العاملة فى مصر . أما وجبة الغذاء فمتنوعة تنويعاً كثيراً ، فقد تتركب من الخبز والمش ، أو الخبز والفلافل وقد يأكل العامل بعض المنتجات الحيوانية الرخيصة فى وجبة الظهر مثل السقط والكرشة والكوارع والفسيخ أو السردين ، أو يأكل الخضر المطهية ومعها مقدار تافه من اللحم أو الدهن ، مثل البامية والكوسه والملوخية والباذنجان والقلقاس . وفى وجبة العشاء يأكل الخبز مع الفول النابت أو العدس أو البصارة ، وقد يأكل العسل والطحينة ، أو الحلوى الطحينية ، أو إحدى الخضر المطهية ، أو الجبن القديم أو الفول المدمس مرة ثانية ، وقد يأكل السمك المقلى الرخيص أو نفاية السلاخانات مثل الطحال والسجق أو الممبار ، وأحياناً يأكل البيض ونادراً ما يشرب اللبن أو يأكل الطيور .

ومن الخضر الطازجة يأكل الفجل والكرات والبصل والجرجير ، أما الفاكهة التى يتناولها الفقير فى مصر فلا تعدو أصنافاً قليلة محدودة ، منها القصب والعجور والقثاء والعجوة والجميز والجوافة والتين الشوكى ، تبعاً لمكانها ولوفرة كل منها فى فصول السنة . وسنتكلم

الآن عن كل من هذه الأطعمة الشعبية المتقدمة فى شىء من التفصيل .

الخبز :

من المفروغ منه ، ويعرفه كثير من الناس ، أن الخبز غذاء شعبي فى معظم الأقطار ومنها مصر . بيد أنه فى بعض البلاد قد يعتمد الأهالى على بعض الحاصلات الزراعية الأخرى أكثر مما يعتمدون على الخبز المصنوع من حبوب القمح أو الذرة . ففى اليابان يعتمد الناس فى التغذية على الأرز ، وفى الصين يعيش عدد كبير جداً من الأهالى على فول الصويا ، والبطاطس فى إنجلترا لها المكانة الأولى بين الأغذية النشوية التى يتغذى بها معظم الأفراد ، وفى بعض الأقطار الحارة ، مثل جاميكا ، يعيش الأهالى على الموز ويصنعون من دقيقه نوعاً من الخبز ، ويأكلون منه ومن بعض الثمار الأخرى كالجوز والمانجة أكثر مما يأكلون من الخبز المصنوع من الحبوب .

أنواع الخبز :

لكى نعرف أنواع الخبز المختلفة وقيمة كل منها فى الغذاء ، يجب أن نلم أولا بتركيب المواد التى تحتوى عليها حبوب القمح ، وهذا التركيب هو الآتى :

٦٧ ٪ نشا
٣,٥ « سكر
٢,٥ « دهن
١١,٥ « بروتين
٢ « دكسترين
٢ « أملاح معدنية
٢ « ألياف سليلوزية خشنة
٩ « ماء

وأهم الأملاح المعدنية فى حبوب القمح أملاح الكالسيوم والفوسفور والحديد ، ويوجد الجانب الأكبر منها فى الألياف السليلوزية التى تستبعد عن طحن القمح ويعرف مجموعها بالردة أو النخالة ، وهذه الألياف غنية أيضاً بفيتامين ا ، ب .

لذلك كان أفضل أنواع الخبز وأكثرها صلاحية للأكل والتغذية الخبز الأسمر المصنوع من كامل محتويات الحبوب بدون أن ينترع منها شيء من الأجنة أو النخالة ،ويعرف هذا الخبز بخبز جراهام وهو يشتمل على ١٠٠٪ من محتويات القمح ، إلا أنه محدود التناول ولا يأكله إلا عدد قليل جداً من الأفراد .

والنوع الثانى من الحبوب يصنع من دقيق القمح بعد استبعاد نصف نخالته ويعرف بخبز الدقيق الكامل وهو تعبير اصطلاحى

لأنه لا يحتوى إلا على ٨٢٪ من محتويات الحبوب ، أى أن نسبة المادة النشوية فيه أكبر من نسبتها فى الحبوب الطبيعية ، وهذا الخبز محدود التناول أيضاً .

والنوع الثالث يصنع من دقيق القمح بعد استبعاد جميع ما تحتوى عليه الحبوب من أجنة ونخالة أو قشور ويكاد يكون مادة نشوية نقية إذ يحتوى على ٧٢٪ من محتويات القمح . ويعرف هذا الخبز بالخبز الأبيض وهو شائع التناول كثيراً فى معظم البلاد ويقبل الناس على أكله أيما إقبال ويفضلونه عما عداه لحسن منظره وسهولة هضمه ولذه مذاقه .

ويعد الخبز الأبيض غير مستوف لشروط التغذية الصحيحة للأسباب الآتية :

١ ــ الخبز الأبيض خال من الألياف السليلوزية ، وهذه الألياف لها وظيفة خاصة فى الأمعاء لأنها تنبه حركتها الدودية وتمنع حدوث الإمساك .

٢ ــ تفقد الحبوب عند استبعاد النخالة جزءاً غير يسير من أملاح الكالسيوم والحديد والفوسفور وهذه الأملاح لازمة لبناء العظام وتقوية الدم ولأداء بعض العمليات الحيوية فى الجسم .

٣ ــ ويفقد منها أيضاً جزء لا يستهان به من الأجنة والمادة

البروتينية التي تحتوى عليها ، وهذا الجزء له قيمة غذائية خاصة .

٤ ـــ كما أن النجالة غنية بفيتامين ا اللازم للصحة والنمو وفيتامين ب الذى يقوى الأعصاب ويقى الجسم من بعض الأمراض .

عصب الحياة :

ومن الأقوال المأثورة أن الخبز عصب الحياة وعماد التغذية ، وربما كان هذا القول صحيحاً بالنسبة للخبز الذى كان يأكله أجدادنا الأقدمون ، لأن حبوب القمح كانت تطحن فى أيامهم بطواحين من الحجر ، وكان الدقيق المحضر بهذه الطريقة يحتفظ بكمية حسنة مما فى حبوب القمح من الأجنة والقشور ، والأملاح المعدنية والفيتامينات وبعض المادة البروتينية ، أما فى العصر الحاضر فكان من أثر التقدم الآلى والصناعى أن أصبح الدقيق لا يزيد وزنه على أكثر من ٧٠٪ من وزن الحبوب التى يستخلص منها ، ومنذ نصف قرن أو أكثر كانت الأجزاء التى تستبعد من الحبوب فى عمليات الطحن لا تزيد على ١٠٪ من وزنها ، وأصبح الدقيق يصفى بمناخل دقيقة جداً من السلك أو الحرير وتجرى عليه عمليات متعددة من التنقية والتكرير والتبييض ، حتى ليمكن القول بأن

الدقيق الذى يحضر منه الخبز فى وقتنا الحالى مادة كربوايدراتية نقية .

فحبوب القمح ، وهى فى حالتها الطبيعية ، بها كمية حسنة من الكالسيوم والفوسفور والحديد وبعض البروتين والألياف السليلوزية والأنزيمات والفيتامينات ، أما الدقيق الذى يحضر من هذه الحبوب فى العصر الحاضر فمادة نشوية تكاد تكون خلواً من جميع المركبات الثمينة المذكورة ، فلا عجب إذن أن ينتشر الإمساك بين الناس ويصيبهم البول السكرى والحموضة وارتفاع ضغط الدم والروماتزم ونحو ذلك من المتاعب الصحية التى زادت إصابة الأفراد بها إثر التقدم الصناعى والآلى فى عمليات طحن القمح وتضير الدقيق .

أديرة الصحراء :

ومن يزور الأديرة المنعزلة فى الصحراء بعيداً عن المدن ، يلاحظ أن الرهبان هنالك يعيشون على نوع من الخبز الأسمر يصنعونه بأنفسهم من حبوب القمح بكامل أجزائها ، لأن وسائل الطحن لديهم بدائية ، وليست عندهم المناخل الميكانيكية الدقيقة التى تصفى الدقيق وتنقية . ومع أن أنواع المأكولات الأخرى التى يأكلونها قليلة ومحدودة لعدم توافر الخضر والفاكهة واللحوم والألبان

عندهم ، فإنك تجدهم فى صحة جيدة جداً والإمساك معلوم بينهم ونادراً ما يصابون بالأمراض التى تنتشر بين المتحضرين وسكان المدن الكبيرة :

ويصنع الخبز فى القاهرة والإسكندرية ومعظم العواصم والمدن الكبيرة فى مصر من دقيق القمح ، أما فى الريف والقرى الصغيرة فيعتمد الأهالى أكثر ما يكون على الخبز المصنوع من دقيق الذرة ، وهو أقل جودة وصلاحية للتغذية من دقيق القمح ، لأنه فقير فى مادته البروتينية ، ولذا يصاب الفلاحون بالأنيميا والبلاجرا لمداومتهم على أكل الخبز المصنوع من دقيق الذرة .

الخبز البلدى :

ويمكن القول بوجه عام أن الخبز البلدى الذى يباع فى البلاد المصرية يمتاز عن الخبز الأفرنجى من ناحية احتفاظه ببعض الأجزاء المفيدة التى فى أجنة القمح وقشوره ، ذلك لأنه يلصق بظهر الرغيف البلدى عادة كمية من النخالة ، ولكنها ليست كافية بالمرة ، وإذا لم نستطع أن نقدم للفقراء وسواد الشعب مواد غذائية دسمة بكميات حسنة بجانب الخبز ، فلا أقل من أن نراعى أن يكون خبزهم الذى يأكلون منه مقادير كبيرة فى كل يوم مستوفياً لشروط التغذية الصحيحة ، وألا يستبعد من دقيقه تلك

المواد الثمينة التى قدمت لك ذكرها ، حتى يكون هذا الخبز بحق عصب الحياة وعماد تغذية الجسم .

وفى سنين الحرب الماضية ، كانت السلطات المختصة فى مصر تفرض على مصانع الدقيق والخبز إضافة كمية معينة من النخالة إلى الدقيق ، وكان القصد الأساسى من هذه الإضافة طبعاً توفير فى كميات القمح المستهلكة ، غير أن الأفراد أفادوا فائدة محققة من عملية الإضافة ، لأن مقادير الأطعمة الأخرى التى حصلوا عليها فى تلك السنين الشديدة لم تكن كافية ومستوفية لعناصر التغذية بسبب النقص العام العظيم فى الأغذية ، فكان استبقاء النخالة فى الدقيق تعويض للأفراد لما أصابهم من الحرمان فى كثير من مواد التغذية .

وللاستدلال على مبلغ أهمية هذا الموضوع الحيوى سأعرض على القارئ بعض الفقرات التى جاءت فى كتاب الصحة ومشروعات إنجلترا لما بعد الحرب ، تأليف الدكتور ا . ها رفى وفيها يقول :

« قد أحدثت الحرب كثيراً من التغييرات فى إنجلترا ، ومن هذه التغييرات ما كان يطالب به الطب منذ أعوام فى السلم . فمنذ أعوام والأطباء المختصون يقولون للناس إن الخبز الأبيض ليس جيداً وإن الخبز الأسمر (السن) يفضله كثيراً لأن فيه أهم

الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف السليلوزية التى يفقدها الدقيق فى عملية التحويل إلى الدقيق الأبيض . ولكن التيار كان يتجه إلى تفضيل الخبز الأبيض ، والجمهور كما هو معروف لا يحفل بما يقوله له أطباؤه ، ولكن الجمهور البريطانى وجد نفسه الآن أمام أمرين : « إما أن يأكل الرغيف الأسمر أو لا يأكل خبزاً ، وهو لذلك يأكل الخبز الأسمر وهذا يفيد صحته العامة فائدة عظيمة » .

وجاء فى كتاب علم التغذية للدكتور « ألفرد مكان » بشأن نخالة القمح ما يأتى :

« لو وضعنا جميع الأدوية والعقاقير التى يتعاطاها العالم المتمدن فى كفة ميزان والنخالة التى تستبعد من الحبوب عند طحنها فى الكفة الأخرى لتعادلتا ، ومن قبيل وضع الأمور فى أضدادها أن ينبذ الإنسان النخالة وما تحتوى عليه من السليلوز والفيتامينات والأملاح المعدنية الثمينة ويقبل على تناول الأدوية ، ولو أنه أبقى على النخالة ولم يستبعدها عند صنع الخبز لما احتاج إلى تعاطى الأدوية » .

وقد أطلت فى موضوع الخبز لأسباب لا تخفى على الباحثين والمراقبين لغذاء الشعب فى مصر ، فالفقراء عندنا يتركب غذاؤهم فى معظم الوجبات من نحو ٩٠٪ من الخبز ومعه مقدار تافه

من البروتين والدهن والمواد الغذائية الأخرى ، فالاتزان الغذائى يكاد يكون معدوماً فى طعام أغلبية الأفراد ، وإذا كانت الطبيعة قد أودعت فى حبوب القمح مقداراً حسناً من عناصر التغذية الضرورية للصحة والنمو ، فلا أقل من أن نزود الفقراء بنوع من الخبز تتوافر فيه هذه العناصر ، وفى اعتقادى أن هذا الموضوع له من الأهمية بالنسبة إلى الصحة العامة للشعب مبلغاً يجعلنى أقرر أن توزيع الخبز الجيد للفقراء يجب أن يكون مسؤولية حكومية كمسؤولية توصيل الماء النقى إلى جميع المنازل فى المدن .

الفول المدمس :

ربما كان الفول المدمس أكثر الأغذية الشعبية انتشاراً فى مصر بعد الخبز ، ويعتمد عليه الفقراء وطبقات العمال والفلاحين اعتماداً كاملا فى وجبة الإفطار ، وقد يتناولون شيئاً منه مرة أخرى فى وجبة الغداء أو العشاء .

والسبب فى ذلك أنه غذاء بروتينى رخيص ، والأغذية البروتينية الأخرى كالأسماك واللحوم والبيض مرتفعة الأثمان فى معظم أيام السنة وبعيدة عن متناول الفقير .

ولما كان الفول المدمس يؤكل بقشوره غالباً ، فإنه يحدث إحساساً بالشبع والامتلاء الكاملين ، وفى استطاعة العامل أو

الفلاح أن يشترى مقداراً منه بنصف قرش يكفى لوجبة كاملة .

مسمار البطن :

ويتحدث البعض عن الفول بأنه « مسمار البطن » وفى هذا القول شيء كثير من الصحة ، فهو يبقى مدة طويلة فى المعدة ، لأن قشوره الجامدة بطيئة التأثر بالعصارة المعدية الهاضمة ، ولذلك لا يشعر العامل بخلو بطنه إلا بعد تناوله بعدة ساعات يستطيع أن يقوم فى خلالها بقسط كبير من العمل الجسدى الشاق ، بدون أن يعكر مزاجه الجوع ، أو يقطع عليه هناء باله وصفو راحته .

ويعد الفول المدمس من الأغذية البروتينية التى فى المرتبة الثانية ، أما الأغذية البروتينية الجيدة والتى تعد فى المرتبة الأولى بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للهضم والامتصاص والتمثيل فهى اللحوم والأسماك والبيض والجبن واللبن . وقد تقدم لك فى موضع آخر من هذا الكتاب أن المنتجات الغذائية التى من أصل حيوانى أسرع تحولا بتأثير الببسين (فى العصارة المعدية) وتأثير التربسين (فى العصارة البنكرياسية) من البروتينيات التى من أصل نباتى ، فالأولى يتولد عنها مقدار من المركبات النتروجينية المتنوعة ، منها البروتيوزات والبيتونات والبوليبتيدات ، وتتحول

فى النهاية إلى عدد كبير من الأحماض الأمينية المتنوعة ، وهذه المركبات تتجانس تماماً مع المواد التى تبنى بها أنسجة الجسم وخلاياه ، ومن هنا كان خطر اعتماد الفقير فى مصر على الفول فى غذائه ، وتبينت لنا ضرورة احتواء طعامه على اللحوم والبيض والمنتجات الحيوانية الأخرى بضعة مرات فى كل أسبوع لكى يكون تموين الجسم بالمواد البروتينية من عدة مصادر متنوعة ، ولنضمن حصوله على جميع ما يلزمه من الأحماض الأمينية الضرورية لإحداث الاتزان النتروجينى فى الجسم ، وبناء كافة أنسجته وخلاياه .

تركيب الفول :

يتركب الفول المدمس من ٦٧,٤٪ بالوزن من الماء ، ٩,٢٪ بروتين ، ٠,٤٪ دهن ، ١٥,٦٪ مادة كربوايدراتية وآثار من بعض الأملاح المعدنية ، وتولد المائة جرام منه نحو ١٠٦ وحدة حرارية (سعراً كبيراً) . والفول به مقدار صغير من الفوسفاتيدات أهمها الليسيثين والسيفالين وهى مواد تحتوى على الفوسفور وبه قليل من الألبومين والجلوبيولين وهى التى تتوافر فى البيض ، وكمية ضئيلة جداً من الميوسين والهموجلوبين والجلاتين والنيوكلوبروتين ، وهى التى تتوافر فى اللحوم .

ويستطيع القارئ مقارنة الفول المدمس ببعض الأغذية البروتينية الأخرى مثل اللحم والكبد والسمك والدجاج والبن والبيض بالاطلاع على الجدول الآتى :

	بالجرام					بالملليجرام				
غذاء بروتيني	ماء	بروتين	دهن	كربوايدرات	طاقة حرارية	كالسيوم	حديد	فوسفور	فيتامين ا	فيتامين ب
الفول المدمس	٦٧,٤	٩,٢	٠,٤	١٥,٦	١٠٦	١١	٠,٥	٣٠	—	+
اللحم	٧٢	٢٠,٧	٥,٨	—	١٣٩	١٢	٢,٤	٢٢٢	—	++
الكبد	٧١	١٨,٤	٢,٥	٦,٥	١٢٥	١٢	٨,٣	٢٢٠	++	++
السمك	٧٩	١٨,٥	٠,٥	—	٨٠	٤١,٥	٠,٥	١٧٨	++	+
الدجاج	٧٢	٢١	٦,٤	—	١٩٠	١١	١	٢٠٠	+	++
الجبن	٣٣	٢٥	٣٤	٤	٢٢٠	١٠	٠,٢	١٨٠	++	+
البيض	٧٣	١٤	١٢	—	١٧٠	٤٠	٣,٦	٢٦٠	++	++

ويتضح من هذا الجدول أن الأغذية البروتينية التى من أصل حيوانى تحتوى على أكثر من ضعف ما يحتوى عليه الفول من البروتين ، كما أن مقدار ما بها من الدهن والأملاح المعدنية والفيتامينات أكبر كثيراً مما يحتوى عليه الفول من هذه المركبات .

على أنه من الممكن أن نجعل من الفول المدمس وجبة غذائية صالحة ، وذلك بأن تنزع قشوره ويؤكل معه قليل من الخبز وكمية حسنة من الزبد والبيض أو الجبن ، وإذا أضيف إليها أيضاً بعض الخضر الطازجة كالخس والطماطم والخيار وبعض الفاكهة ، أصبحت الوجبة متزنة اتزاناً غذائياً كاملا ومستوفية لجميع عناصر التغذية .

الفلافل :

تعد الفلافل من الأغذية الشعبية التى يقبل على أكلها الأفراد فى مصر ، ومنها تتكون وجبة الغداء أو العشاء لعدد كبير من العمال والطبقات الفقيرة فى بلاد القطر .

ويؤلمنى أن أقرر فى هذا المقام أن الفلافل لاتصلح للتغذية ، لأن مقدار ما بها من البروتين تافه حقير ، لايتناسب مع ما يبذله العامل من مجهود جسدى شاق طول النهار .

وخطر اعتماد طبقات العمال والفقراء على الفلافل فى بعض وجباتهم الأساسية عظيم ، لأن الفلافل تشبّع عند إعدادها بكمية

كبيرة من التوابل والأفاويه الحارة ، وهذه تثير فى العامل شهية كبيرة للأكل ، فيملأ معدته بمقدار كبير من الخبز ويظن أنه قد حصل على أكلة صحيحة كاملة ، والحقيقة أن مثل هذه الوجبة تعد فقيرة جداً فى كل من ماديتها البروتينية والدهنية ، وهما من أهم المواد الغذائية للجسم .

وإذا رجعت إلى ما تحدثت إليك عنه بشأن تركيب الفول ، أدركت أنه غذاء غير مستوف لعناصر التغذية ، فما بالك إذا علمت أن العجينة التى تصنع منها الفلافل يضاف إليها عادة مقدار غير صغير من فتات الخبز والخضروات وجميع ما يتبقى عند بائع الفلافل من نفاية غذائية وذلك لكى يزيد من حجم العجينة ، أى أن مقدار ما بها من بروتين الفول صغير ، كما أنها تقلى فى نوع من الزيت الرخيص ، وتكاد تكون خلواً من جميع أنواع الفيتامينات ، فيحرم العامل عند أكلها من مقدار لا يستهان به من العناصر الغذائية .

والطريقة المثلى لتناول الفلافل أن يؤكل معها الآتى :

١ ــ مقدار مناسب من الخبز بشرط أن يؤكل معه كمية حسنة من الزبدة ، وذلك لكى تتوافر المادة الدهنية مع المادة الكربوايدراتية فى هذه الوجبة .

٢ ــ بيضتان أو ثلاث ، أو كمية حسنة من الجبن الجيد

الدسم ، لكى تتوافر المادة البروتينية ويتوافر الفوسفور والحديد والأملاح المعدنية الأخرى .

٣ ـ سلاطة مصنوعة من اللبن الزبادى أو الطحينة لكى يتوافر فيها فيتامينا ا ، د .

٤ ـ كمية حسنة من الخضروات الطازجة كالخس والطماطم والخيار مع شئ من الزيت والليمون ، لكى يتوافر بها فيتامين ج وبعض الأملاح المعدنية والألياف السليلوزية اللازمة لحركة الأمعاء .

أما أن يقتصر العامل فى غذائه على مقدار كبير من الخبز وبعض الفلافل وقليل من السلاطة المصنوعة من الخل وكمية تافهه من فتات الخضروات ، ففى ذلك حرمان شديد له من الغذاء الجيد ، فهو إن كان يشعر بالامتلاء بعد هذه الوجبة ، فإن جسمه يظل جائعاً وفى حاجة ماسة إلى بعض العناصر الغذائية الضرورية لصحته .

الفول النابت والبصارة :

وقد يتناول الفقير الفول فى صور أخرى غير الفول المدمس والفلافل ، ومن هذه الصور الفول النابت والبصارة .

ويؤكل الفول النابت عادة ومعه قليل من المرق الذى يضاف

إليه شيء من الزيت ، وتؤكل البصارة ومعها كمية من الطورشى .

وقد يمتاز الفول النابت بعض الشيء عن بقية صور الفول الأخرى بأن به كمية حسنة من فيتامين ب ، لأن الحبوب التى فى حالة الإنبات جميعها غنية بهذا الفيتامين .

وفيما عدا ذلك يعد الفول النابت والبصارة فقيرين فى المادة البروتينية والدهنية والعناصر الغذائية الأخرى التى قدمت لك ذكرها عند شرح المضار التى تنشأ عن الاقتصار على أكل الفول بمفرده .

والبصارة أردأ الصور التى يؤكل عليها الفول ، لأنها تصنع من مدشوش الفول ، وبائع الفول الجاف لا يدشه إلا بعد أن يكون السوس نخره وأتى على جزء كبير من مادته الغذائية ، فييأس صاحبه من بيعه صحيحاً ، ويدشه لكى يأكل الفقراء منه النفاية التى تخلفت بعد استمراء السوس لما فيه من الغذاء .

ومما يؤسف له كثيراً أن الفقير قد يأكل أحياناً وجباته اليومية الثلاث من هذه الصور المختلفة للفول ، فقد يكون طعام إفطاره الفول المدمس ، ويتغذى بالفلافل ، ويكون عشاؤه فى المساء الفول النابت أو البصارة ، والفقراء عندنا قانعون بذلك ، وعلى لسانهم دائماً القول الشائع المعروف « من الفولات سبع

تشيكلات» ، بيد أن هذه القناعة منشؤها فى الغالب الفقر والجهل بقواعد التغذية وانخفاض مستوى المعيشة بين طبقات الشعب فى مصر . وإنا لفى انتظار اليوم الذى يرتفع فيه مستوى معيشة كل من العامل والفلاح فى مصر — فيقل اعتماد سواد الشعب على الفول كغذاء بروتينى رئيسى ويزيد مقدار ما يحصلون عليه من الأغذية البروتينية الحيوانية كاللبن والبيض والجبن والأسماك والطيور واللحوم .

العدس :

يعد العدس من أقدم الأغذية البروتينية النباتية التى عرفها الإنسان ، وهو يزرع بكثرة فى كثير من المناطق التى فى حوض البحر الأبيض المتوسط ، ويقبل على أكله الفقراء فى هاته المناطق .

وهو أقل تناولا بين الطبقات الفقيرة فى مصر من الفول المدمس ، ولو أن المؤسسات الكبيرة تعتمد عليه بكثرة فى إطعام الحشود الكبيرة من الأفراد ، مثل الجنود فى القشلاقات ، والتلاميذ بالمدارس ، والخدم والمرضى الفقراء بالمستشفيات ، والعمال فى المصانع ونحو ذلك ، أما فى المطاعم والمنازل فتناوله محدود إلى حد ما .

ونسبة ما بالعدس من البروتين تفوق نسبة ما بالفول من هذه المادة ، إذ يتركب العدس من ٨,٥٪ ماء ، ٢٧,٥ بروتين ٥٤,٨٪ كربوايدرات ١,٩٪ دهن ، وبه كمية حسنة من مركبات الحديد والكالسيوم والفوسفور ، ويعد غنياً بفيتامين ا ، وتولد المائة جرام منه ٣٧٠ وحدة حرارية ، وعند مقارنة تركيبه بتركيب الفول ، نلاحظ ما يأتى :

	بالجرام					بالملليجرام		
	ماء	بروتين	دهن	كربوايدرات	طاقة حرارية	كالسيوم	حديد	فوسفور
العدس	٨,٥	٢٧,٥	١,٩	٥٤,٨	٣٧٠	١٠٧	٨,٦	٤٢٨
الفول*	١٢,٥	٢٣	٠,٣	٤٦	٢٩٥	٦٠	٢,٥	١٤٠

ويتضح من هذا البيان أن العدس غذاء جيد ، ومع ذلك يعد من الأغذية البروتينية التى فى المرتبة الثانية ، وذلك لأن

(*) يلاحظ أن التركيب المذكور فى هذا الجدول هو للفول الجاف ، والتركيب الذى فى الجدول السابق للفول المدمس .

بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص والتمثيل وما تولده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم .

والعدس به نسبة مرتفعة من المادة الكربوايدراتية ، لذلك كان من الخطأ أن يقتصر أكله مع كمية كبيرة من الخبز (فتة العدس) أو مع كمية كبيرة من الأرز (الكشرى) كما تفعل الطبقات الفقيرة فى مصر ، خصوصاً وأن العدس فقير جداً فى مادته الدهنية .

وأفضل طريقة لتناول العدس أن يؤخذ فى صورة حساء فى أول الأكل ، وأن يتبع بأكل منتجات غذائية متنوعية .

وإذا أضيف إلى حساء العدس كوب من اللبن ، أو قطعة حسنة من الزبد أصبح هذا الغذاء أكثر مطابقة لقواعد التغذية الكاملة .

اللبن ومنتجاته :

يعد اللبن غذاء كاملا من جميع الوجوه ، ويعده البعض أفضل المواد الغذائية على الإطلاق ، لأنه يضم جميع عناصر التغذية الضرورية للجسم ، فهو يحتوى على المادة الكربوايدراتية ، وكل من المادتين الدهنية والبروتينية ، وبه كمية حسنة من

الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة ، ويحتوى على هذه المواد بكميات مناسبة لاحتياج الجسم إليها وبصورة تسهل عليه الاستفادة منها ، كما أنه لا يترك بعد هضمه وتمثيله نفاية تجهد الكلى أو تسمم الجسم أو تزيد من حموضته ، ويمكن الاعتماد عليه وحده كغذاء أساسى أشهراً طويلة بدون أن يصيب الجسم أدنى اضطراب أو نقص فى التغذية .

ومن العجيب حقاً أن تكون مصر بلاداً زراعية وفى استطاعتها إنتاج مقادير عظيمة من اللبن ، ومع ذلك يكاد هذا الغذاء الهام يكون مقصوراً على فئة خاصة من الطبقة المتوسطة وذوى الرخاء من الناس ، أما الفقراء وهم سواد الشعب فنادراً ما يتناولون اللبن ، وقد تشترى الأسرة المكونة من خمسة أفراد رطلا واحداً منه فى كل يوم ، أما الفلاحون فيضنون على أنفسهم به ويحولون جميع ما تنتجه مواشيهم منه إلى الزبد والجبن والسمن ويغريهم على ذلك ارتفاع أثمان هذه المنتجات فى الأسواق ، أى أن الفلاح لا يحصل من منتجات الألبان إلا على اللبن الفرز ، وهو ما يتخلف من اللبن الحليب بعد استخلاص جميع ما به من المادة الدهنية ، ولذا كانت قيمته الغذائية ضئيلة .

ولما كان اللبن من الأغذية الأساسية التى يجب توفيرها لعامة الشعب وخاصة للأطفال الصغار ، كان من الواجب على المسؤولين

أن يفكروا فى الاستفادة من مواردنا الزراعية وثروتنا الحيوانية إلى أقصى حد مستطاع والعمل على زيادة إنتاج اللبن لكى تستطيع جميع الأسر الفقيرة الحصول على مقداركاف منه ، ومن واجب الحكومة اتخاذ الاجراءات التى يمكن بها تزويد الأطفال والحوامل والمرضعات من النساء باللبن طول مدة الحمل أو الرضاعة ، وقد اتبعت إنجلترا فى السنين الأخيرة نظاماً يكفل للأطفال وعدد كبير من النساء الحصول على اللبن بأجر زهيد جداً فى بعض الحالات وبدون أجر فى بعض الحالات الأخرى وذلك لضمان حصولهم على هذا الغذاء الأساسى .

وعند إجراء تجارب التحليل على اللبن وجد أن متوسط تركيبه ما يأتى :

٨٧,٤٪ بالوزن ماء ، ٤,٧٪ كوبوايدرات (لاكتوز وهو سكر اللبن) ، ٣,٧٪ دهن ، ٣,٥٪ بروتين ، ٠,٧٪ أملاح معدنية .

وأهم البروتينات التى فى اللبن الكازينوجين (فوسفو بروتين) ، واللاكتابومين (البومين) ، وكمية البروتين الأول نحو ستة أمثال الثانى ، وكلا النوعين من أفضل المواد البروتينية هضما وتمثيلا ويولدان جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء الخلايا المتنوعة بالجسم ، كما أن دهن اللبن (القشدة أو الكريمة) من

أسهل المواد الدهنية هضما ، ويتركب من مخلوط من البيوترين والاستيارين والبالتين والأوليين ، وتحتوى كرياته على مقدار حسن من كل من فيتامين ا ، د ، كما يحتوى اللبن على فيتامين ب وكمية ضئيلة من فيتامين ج .

وغلى اللبن يتلف معظم ما به من الفيتامينات ، ولذا يحسن أن يعقم اللبن بطريقة باستير ، وهى التسخين لدرجة ٧٠م ، ثم حفظه بعيداً عن الهواء .

ومن أهم خصائص اللبن احتواؤه على مقدار حسن من الأملاح المعدنية ، مثل أملاح الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور والكبريت والسليكون ، وأهمها أملاح الكالسيوم الضرورية لبناء العظام خصوصاً للأطفال وهم فى طور النمو ، ولذا كان من الواجب أن يكون اللبن جزءاً أساسيًّا من غذائهم ومن غذاء النساء فى أشهر الحمل والرضاعة ، وذلك لضمان إمداد الجنين أو الرضيع بما يحتاج إليه من هذا العنصر .

ويولد الرطل من اللبن الحليب فى الجسم من الطاقة ما يعادل ٣٢٠ وحدة حرارية (سعراً كبيراً) ، ولما كانت الطاقة اليومية اللازمة للمرء تبلغ ٣٠٠٠ سعراً ، وجب أن يشرب الإنسان نحو تسعة أرطال منه فى اليوم إذا أراد أن يقتصر عليه بمفرده فى التغذية ، بيد أن هذا متعذر فى أغلب الحالات ،

ولذا يفضل تناول الأغذية الصلبة بجانبه .

واللبن الزبادى مفيد أيضاً للجسم ، وله جميع المزايا التى للبن الحليب ، كما أن الخمائر التى به تفيد الأمعاء وتطهرها ، وعدد من الناس يقتصرون عليه فى وجبة المساء . غير أن ارتفاع سعره وقلة إنتاجه يجعلانه بعيداً عن متناول الفقراء .

ومع أن اللبن غذاء جيد . فهو فى الوقت نفسه مصدر خطر على صحة الإنسان فى بعض الأحيان ، وذلك لأنه مادة سائلة وصالحة لنمو بعض الجراثيم التى تنقل الأمراض مثل جراثيم التيفويد والتدرن الرئوى والدفتريا والحصبة والدوسنطاريا . ويختلف اللبن عن معظم الأغذية البروتينية فى أنه لا يمكن حفظه وخزنه مدة طويلة بدون أن يتطرق إليه الفساد .

وعندما يخرج اللبن من أثداء الجواميس والأبقار يكون نقياًّ فى أغلب الأحوال ، فالعجل الصغير عندما يرضع لبن أمه يحصل عليه خالياً من الجراثيم ، أما الإنسان فيحصل على اللبن بعد انقضاء عدة ساعات على حلبه ، وفى هذه الفترة تكون البكتريا قد وصلت إليه ، ويمكن القول بأن جودة اللبن وصلاحيته للتغذية تعتمد على عوامل ثلاث وهى : (١) بقرة صحية حلوب (٢) نظافة المكان الذى تعيش فيه والأيدى التى تحلبها والأوعية التى يحفظ فيها اللبن (٣) سرعة النقل وقصر المدة التى

تمضى بين حلب اللبن واستهلاكه فى التغذية .

وإذا لم يحفظ اللبن فى الثلاجات مباشرة بعد حلبه فإن الجراثيم تتكاثر فيه بسرعة فائقة حتى إن قطرة واحدة منه قد يصبح فيها ٤٠,٠٠٠,٠٠٠ جرثومة بعد مضى ١٢ ساعة على حلبه . وجراثيم التيفويد والدفتريا تصل إلى اللبن عادة عن طريق الإهمال والأيدى القذرة والأوعية غير النظيفة ، أما جراثيم التدرن فتصل إليه فى الغالب بسبب ثدى مصاب ، أو بواسطة دقائق صغيرة من الروث أو السماد الملوث بجراثيم المرض .

وقد تنبهت الدول الكبيرة مثل إنجلترا وأمريكا إلى الأخطار الشديدة التى تتعرض لها الصحة العامة بسبب الألبان الملوثة ، فعمدت إلى إنشاء محطات علمية على أحدث طراز لفحص اللبن وتعقيمه وتعبئته .

وقد انتشرت فى غضون السنين الأخيرة صناعة الألبان المجففة والمكثفة انتشاراً عظيماً ، وذلك بتخفيف اللبن بالبخار المضغوط أو الكهرباء وتحويله إلى مسحوق يعبأ فى العلب أو الزجاجات لمزجه بالماء عند الحاجة إليه ، كما يركز اللبن تركيزاً شديداً مع إضافة كميات كبيرة من سكر القصب إليه لتحضير الألبان المكثفة .

الزبدة والسمن :

يقال إن العرب هم أول من اهتدى إلى طريقة صنع الزبدة، فقد اعتادوا نقل اللبن فى أكياس من الجلد فوق ظهور الجمال، فأدت حركة الخض والاهتزاز التى حدثت أثناء سير الجمال إلى تجمد حبيبات الدهن التى فى اللبن وتحولها إلى قطع صغيرة من الزبدة .

والزبدة غذاء جيد ، وتعد أفضل المواد الغذائية الدهنية على وجه الإطلاق ، فهى أفضل كثيراً من السمن وأفضل من الزيوت النباتية ، لأن مادتها الدهنية من أصل حيوانى ، وهى سهلة الذوبان فى الأمعاء وسهلة الامتصاص والتمثيل بالجسم بالنسبة إلى بقية الدهنيات الأخرى. كما أن الزبدة غنية بفيتامينى ا ، د ، وبها مقدار حسن من الأملاح المعدنية .

ومن سوء الحظ أن الناس فى مصر لا يقبلون على أكل الزبدة الإقبال الكافى ، لارتفاع ثمنها أولا ، ولأن جو مصر الحار فى معظم شهور السنة يعوق حفظها فى منازل الأسر الفقيرة والمتوسطة . لذلك يعمد الناس إلى صهر الزبدة وتحويلها إلى المسلى أو السمن ، وهو أمر شائع جداً فى مصر ولو أنه ضار فى الوقت نفسه ، وسبب التجاء الناس إلى صهر الزبدة أن السمن لا يفسد بسرعة مثل الزبدة ويمكن حفظه وخزنه بالمنزل عدة شهور لاستخدامه

فى أغراض الطهى . أما وجه الضرر فى عملية الصهر فهو أن الزبدة تفقد بها معظم ما تحويه من الفيتامينات الثمينة ، وتفقد أيضاً جزءاً من مادتها البروتينية وبعض الأملاح المعدنية التى تستبعد فى المرتة عند تحضير السمن من الزبدة .

وحبذا لو أكثر الناس فى مصر من استخدام الزبدة الطبيعية الطازجة فى الأكل بدلا من السمن ، الأمر الذى يفعله الغربيون ، فالزبدة من المواد الأساسية التى توضع على مائدة الطعام فى معظم الوجبات ، وتكاد تكون غذاء شعبياً فى كثير من البلاد الأوروبية والأمريكية ، والقوم هنالك نادراً ما يأكلون الخبز دون أن يضعوا عليه شيئاً من الزبدة ، ولا يضيفون السمن أو الزبدة إلى المأكولات عند طهيها ، بل يسلق البطاطس والخضروات وما إليها ، ثم توضع الزبدة عليها عند تقديم الطعام للأكل ، وهذه الطريقة مفضلة كثيراً ، وبها تحتفظ الزبدة بجميع ما بها من عناصر التغذية ، خصوصاً وأن الأطعمة التى تطهى فى السمن تصبح عسرة الهضم وتتعب المعدة والكبد وتؤدى إلى البدانة وبعض الاضطرابات الصحية الأخرى .

الجبن والمش :

الجبن غذاء جيد ، ومن أفضل الأغذية البروتينية التى من

أصل حيوانى ، خصوصاً ما صنع من اللبن الكامل الذى لم ينزع منه شىء من قشدته والجبن على أنواع كثيرة جداً ، لكل منها طعمه الخاص ، وتتفاوت هذه الأنواع فى قيمتها الغذائية بسبب ما يحويه كل نوع من الماء ، وبالنسبة إلى جودة اللبن الذى تصنع منه .

ويصنع الجبن بإضافة المنفحة إلى اللبن ، فيتجلط ما به من البروتين والدهن ، ثم يصفى الشرش ، ويترك الجانب المتجلط مدة من الزمن فتؤثر فيه بعض أنواع البكتريا أو الفطر وتهضم ما به من البروتين وتحيله إلى جبن .

ويحتوى الجبن على معظم المواد التى يتركب منها اللبن ، فيما عدا جزء من البروتين القابل للذوبان (اللاكتابومين) وبعض الأملاح المعدنية واللاكتوز أو سكر اللبن ، فهى تفقد فى الشرش الذى يصفى من الجبن عند صنعه . ويمكن القول بأن تركيب الجبن هو الآتى على وجه التقريب : $\frac{1}{3}$ ماء $\frac{1}{4}$ دهن ، $\frac{1}{3}$ بروتين هذا إذا كان الجبن مصنوعاً من اللبن الكامل الجودة .

والقول بأن الجبن عسر الهضم لا أساس له من الصحة ، فهو سهل الهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم ، شأنه فى ذلك شأن اللبن وبقية منتجاته ، والسبب فى هذا الاعتقاد أن الناس اعتادوا تناول الجبن مع بعض الوجبات الثقيلة المملوءة بشتى ألوان الطعام ، ولا شك فى أن أكل أى طعام فوق وجبة ثقيلة لمما

يتعب المعدة ويؤدى إلى ارتباك الهضم .

والجبن الجيد غنى بكل من المادتين البروتينية والدهنية ، وغنى بفيتامين ا ، د ، وبه أيضاً فيتامين ب ، وغنى جداً بالكالسيوم ، وبه مقدار حسن من الفوسفور وقليل من الحديد.

غير أن الفقراء فى مصر يجعلون من الجبن غذاءهم الأساسى فى بعض وجبات الطعام ، وهم يأكلون عادة كمية كبيرة من الخبز مع قطعة صغيرة من الجبن ، مما يؤدى إلى عدم اتزان الوجبة الغذائية وسوء التغذية . أما إذا أكل الجبن بمقدار كاف ومعه قليل من الخبز وكمية حسنة من الخس أو الخيار أو إحدى الخضروات الطازجة ، أو أكل الجبن ومعه كمية معتدلة من بعض المواد الغذائية الأخرى مثل اللبن أو البيض أو الزبد فإنه يكون عندئذ من أفضل المواد الغذائية للجسم .

ويقبل الفقراء والفلاحون فى مصر على أكل المش ، مع شىء من البصل أو الفجل أو السريس ، والمش فقير جداً فى كل من مادتيه الدهنية والبروتينية ، كما أنه مشبع بالملح مما يجعل الفرد يأكل معه مقداراً كبيراً من الخبز وهذا يؤدى إلى سوء التغذية .

البيض :

البيض غذاء صحى كامل الجودة ، وهو من الأغذية الجيدة

التى تنتجها بلادنا الزراعية بوفرة ، ويحتوى على نسبة مرتفعة من المواد البروتينية التى تعد فى المرتبة الأولى ومن أفضل أنواع البروتينات للجسم ، حيث إنها تولد معظم الأحماض الأمينية اللازمة لبناء الخلايا والأنسجة ، وذلك فى صورة سهلة الامتصاص والتمثيل .

وبديهى أن معظم المادة الغذائية التى تتركب منها البيضة يوجد فى الصفار ، لأن الصفار أعدته الطبيعة لتغذية الجنين ، شأنه فى ذلك شأن اللبن ، فجميع ما بالبيضة من دهن متجمع فى الصفار ، كذلك يحتوى الصفار على الجانب الأكبر مما يوجد فى البيضة من الأملاح المعدنية والفيتامينات ، أما البياض فيكاد يكون زلالا خالصاً .

ونسبة المواد التى يتركب منها البيض هى الآتى على وجه التقريب : ٧٣ بالوزن ماء ، ١٤ بروتين ، ١٢ دهن ، ١ أملاح معدنية أهمها مركبات الفوسفور والحديد والكبريت . ويوجد الدهن الذى يتركب منه الصفار فى صورة مستحلب أو حبيبات دقيقة جداً تشبه الحبيبات التى يتركب منها دهن اللبن ، وأهم البروتينات التى فى الصفار هو الفوسفور بروتين ، أما البياض فمعظمه البومين وجلوبيولين .

ويعد البيض من أغنى المنتجات الغذائية الحيوانية

بالفيتامينات ، فهو غنى بكل من فيتامين ا ، ب ، د .

والبيض من أشهى المأكولات طعماً ، ويمكن طهيه بطرق متعددة بحيث يستطيع المرء أن يتناول شيئاً منه فى كل يوم إن لم يكن فى كل وجبة بدون أن يصيبه السأم ، فمن ذلك البيض المسلوق ، والمقلى فى الزبدة أو السمن والعجة أو الأومليت ، ويؤكل أيضاً مع الفول المدمس ومع اللحم المفروم ، كما يضاف إلى كثير من أنواع العجائن الغذائية والفطائر والبسكويت فيكسبها طعماً شهياً وفائدة غذائية محققة .

والطريقة التى يطهى بها البيض تؤثر فى قابليته للهضم ، ولكن ليس بالدرجة التى يزعمها البعض ، وتأثير الطهى خاص بالسرعة التى يهضم بها البيض ليس إلا ، فإذا ما أعطى البيض وقتاً كافياً للهضم فإنه يهضم هضماً تاماً جيداً ويمتص امتصاصاً كاملاً مهما كانت الطريقة التى طهى بها . وبياض البيض الجامد أو المقلى فى السمن أبطأ هضما من بياض البيض المسلوق لمدة وجيزة .

واللون الأخضر الذى يشاهد على سطح الصفار عند سلق البيض لمدة طويلة لا علاقة له البتة بحداثته وكونه طازجاً أو غير طازج ، ويتولد هذا اللون من اتحاد الحديد والكبريت اللذين يوجدان بكثرة فى صفار البيض .

ويكاد البيض يكون أقرب المأكولات شبهاً باللبن من حيث التركيب والجودة الغذائية وسهولة الهضم والتمثيل ، ولو أنهما يختلفان فى الوجوه الآتية :

١ — يحتوى اللبن على جميع العناصر الغذائية من كربوايدرات وبروتين ودهن وأملاح معدنية وفيتامينات ، أما البيض فليس به شيء من الكربوايدرات غير أنه يحتوى على بقية العناصر الأخرى .

٢ — البيض غنى بالحديد ، أما اللبن فكمية ما به من الحديد قليلة جدًّا .

٣ — اللبن غنى بالكلسيوم ، وهذا العنصر يوجد بكمية صغيرة جدًّا فى البيض، ولذا فإن البيض لا يغنى عن اللبن فى تغذية الأطفال الصغار لحاجتهم الشديدة للكالسيوم اللازم لبناء العظام .

٤ — يخلف البيض بعد هضمه مواد حامضية فى الجسم ، أما اللبن فله تأثير قلوى لأن المواد الناتجة من هضمه وتمثيله غنية بأملاح الكالسيوم والماغنسيوم والبوتاسيوم .

وفى الجدول التالى مقارنة بين اللبن والبيض والجبن من حيث التركيب الغذائى لكل منها .

نوع الغذاء	بالجرام				بالملليجرام					
	بروتين	دهن	كربوايدرات	طاقة حرارية	كالسيوم	حديد	فوسفور	فيتامين ا	فيتامين ب	فيتامين د
اللبن	٣،٥	٣،٧	٤،٧	٧٥	١٤٠	—	١٢٠	+++	++	+
الجبن	٢٥	٣٤	٤	٢٢٠	٩٠	٠،١	٢٣٠	++	+	++
البيض	١٤	١٢	—	١٧٠	٤٠	٣،٦	٢٦٠	++	++	++

ويمكن القول بأن الفلاح فى مصر لا يأكل البيض ، ولا يعطى أولاده شيئاً منه إلا نادراً ، والبيض كما تقدم غذاء عظيم الفائدة ، ولو أكل الفلاحون منه كميات كافية لقويت أجسامهم وتحسنت صحتهم كثيراً وقلت بينهم الإصابة بالبلاجرا (بسبب نقص البروتين فى الغذاء) ، والرمد الصامل (بسبب نقص فيتامين ا) وزادت مقاومتهم للانكلستوما والحمى الراجعة والأمراض الأخرى التى كثيراً ما تجتاح طبقات الفقراء بسبب ما يعانون من سوء التغذية .

السمك :

السمك غذاء جيد مفيد للجسم ، بشرط أن يؤكل طازجاً ،

وهو لا يحتاج لعمليات طويلة أو معقدة من الإعداد والطهى ، إذ يكفى أن تجرى عليه عملية الشى السريع أو القلى فى الزيت لكى يصبح صالحاً للأكل ، وهو من أفضل الأغذية البروتينية وأسهلها هضما وامتصاصاً وتمثيلا بالجسم ، وذلك لأن الألياف التى يتكون منها لحمه قصيرة مما يسهل تأثير العصارات الهاضمة عليها . وفضلا عن كونه غنى بالبروتين فإن بعض أنواعه به مقدار حسن من الدهن وفيتامينا ا ، د ولذا يعد من الأغذية الواقية .

ويختلف السمك عن أنواع اللحوم الأخرى فى أن كمية ما به من الحديد والعصارات (مستخلصات اللحوم) أقل منها فى الماشية والأغنام والطيور ، ولكنه يمتاز باحتوائه على نسبة مرتفعة من الفوسفور تكاد تساوى ما يحتوى عليه كل من اللبن وصفار البيض . والقول بأن السمك غذاء مفيد للمخ والأعصاب لا يدعمه أساس علمى ، وكذلك الزعم بأن أكله لا يتجانس مع اللبن ، و بما كان منشأ هذا الزعم الأخير بأن كلا منهما لا يمكن بقاؤه طازجاً مدة طويلة ، فسرعان ما يفسد السمك وسرعان ما يتلوث اللبن بالجراثيم ، فدرجة احتمال حدوث تخمر فى المعدة والأمعاء تزيد عندما يجمع المرء بين الطعامين .

ويتركب السمك من نحو ٧٩٪ بالوزن من الماء ، ١٧,٥٪ بروتين ، ٩,٥٪ دهن (قد يزيد الدهن عن ذلك كثيراً فى

بعض الأصناف الدهنية ، وليس به كربوايدرات ، وتولد المائة جرام منه ٨٠ سعرا ، وهو غني بالفوسفور وبه مقدار متوسط من الكالسيوم وقليل من الحديد .

ويوجد السمك بوفرة في مصر ، ويحصل من شواطئها على جانب كبير منه في كل عام ، غير أن سوء التوزيع ونقص الرقابة عليه يجعلانه بعيداً عن متناول الفقير . ومن المؤلم حقاً أن نسمع أن مفتشي الأغذية بوزارة الصحة يأمرون بإتلاف كميات عظيمة منه من حين لآخر ، مع حاجة الشعب الشديدة إلى هذا الغذاء المفيد ، وذلك لأن التجار يحفظون السمك في حوانيتهم ويرفضون بيعه بأسعار معتدلة ، والواجب على الحكومة أن تراقب أسعار الأصناف المتنوعة من الأسماك مع فتح عدد من المحلات لبيعه كما فعلت في محال الجزارة الشعبية الحكومية ، فإن ذلك يؤدي إلى هبوط سعره وحسن توزيعه وجعله في متناول جميع الطبقات وإن سرعة المواصلات في الوقت الحاضر ، وتقدم وسائل الحفظ ووقاية المأكولات من الفساد وانتشار استخدام الثلاجات الكبيرة ومخازن التبريد في القطر لمن الأسباب التي تسهل على الحكومة توفير هذا الغذاء المفيد لأفراد الشعب ، ولو أدى ذلك إلى أن تتحمل من جانبها بعض النفقات .

الفسيخ :

الفسيخ نوع من السمك المحفوظ فى كمية كبيرة من الملح ، ويقبل الشعب فى مصر على أكله فى مناسبات كثيرة ، وتركيبه هو تركيب السمك طبعاً ، أى أنه غذاء بروتينى دهنى ، وقد يمتاز عنه بعض الشىء فى أنه يحتفظ بما فيه من الفيتامين أكثر من السمك ، لأنه يؤكل نيئاً بدون أن تجرى عليه عمليات القلى أو الطهى .

ويجب التأكد من عدم فساد الفسيخ وتلوثه بالجراثيم قبل أكله ، لأن بعض أصنافه قد تباع قبل أن يتم إنضاجها بالملح إنضاجاً كاملا ، وذلك عندما يشتد الطلب عليه فى بعض المواسم والمناسبات ، وقد حدثت عدة حوادث تسمم بسبب أكل أصناف رديئة أو فاسدة من الفسيخ .

والإكثار من أكل الفسيخ ضار بالصحة ويؤدى إلى حدوث الحموضة لكثرة ما به من البروتين والملح ، ولذا يجب أن يؤكل معه بعض المواد التى تخلف رماداً قلوياً بالجسم مثل الليمون والخس والخيار والجرجير ، كما يجب أن يغسل الفسيخ بالخل المخفف أو عصير الليمون ثم يضاف إليه الزيت عند تقديمه للأكل ، ومن الضرر أيضاً أن يؤكل معه مقدار كبير من الخبز أو أية مادة نشوية مركزة .

الزيتون :

يمكن أن نعد الزيتون إحدى الخضروات أو الفاكهة ، وكثير من الفقراء يجعلون منه مع الخبز غذاءهم الوحيد فى بعض وجبات الطعام الأساسية . ويشبع الزيتون عادة بمقدار كبير من الملح ، ويأكل الفقير مقداراً صغيراً منه مع كثير من الخبز ، فيؤدى ذلك إلى سوء التغذية ، شأنه فى ذلك شأن المش والفلافل والأغذية الأخرى الفقيرة فى مادتها الغذائية .

والزيتون به نسبة مرتفعة من الدهن ، وإذا أكل معه غذاء بروتينى جيد مثل البيض أو الجبن أو السمك أو اللحم ، فإنه يساعد على اتزان الوجبة الغذائية . ويتركب الزيتون من نحو ٦٧ ٪ بالوزن من الماء ، ٢٣ ٪ دهن (زيت الزيتون) ، ٤ ٪ كربوايدرات ، ١ ٪ أملاح معدنية أهمها أملاح الكالسيوم والحديد ، وبه مقدار ضئيل من البروتين .

والزيتون من الأغذية القليلة التى تحتوى على معظم الفيتامينات ، فلأنه يحتوى على نسبة مرتفعة من الدهن فهو يحتوى على مقدار حسن من فيتامينى ا ، د اللذين تتميز بهما الأغذية الدهنية ، ولأنه من الخضروات أو الفاكهة فهو يحتوى أيضاً على فيتامينى ب ، ج . والزيتون مقو للمعدة وفاتح للشهية ، وزيته مفيد للجسم وخاصة للكلى .

الكباب :

ومن الأطعمة المشهورة التى يقبل عليها المتوسطون فى الثراء وذوو اليسر من الناس فى مصر الكباب ، ولا نستطيع أن نعده شعبيًّا لأنه بعيد عن متناول الفقراء وهم سواد الشعب .

والكباب غذاء جيد جدًّا، ويكاد يكون أصلح أنواع اللحوم للأكل وأعظمها فائدة للجسم ، وذلك لأن طريقة إعداده لا يترتب عليها إتلاف شيء مما به من العصارات ، ففى أثناء الشيء يتجلط سطح اللحم بسرعة ويحول دون فقد ما به من المستخلصات المفيدة ، كما أن سرعة إنضاجه تساعد على إكسابه نكهة لذيذة خاصة وطعمًّا شهياً .

والكباب سريع الهضم والامتصاص بالجسم ، وبه مقدار حسن من الحديد ولكنه فقير فى الكالسيوم والفيتامينات ، ولذا يجب أن يؤكل معه كمية مناسبة من السلاطة الطازجة مثل الخس والطماطم والخيار والجرجير لأنها غنية بالكالسيوم والألياف السليلوزية والفيتامينات .

ولأن الكباب غذاء بروتينى مركز ، فإنه يؤدى إلى تولد مقدار من الحامض البولى فى الجسم ، وخاصة إذا احتوى على الكبد والكلى كما هو المعتاد ، ولذا فإن المداومة على أكل الكباب

قد تؤدى إلى الإصابة بالحموضة وترسب الأملاح والنقرس وأوجاع المفاصل وبعض الآلام الروماتزمية الأخرى، شأنه فى ذلك شأن الإسراف فى أكل أى نوع من اللحوم والأغذية البروتينية المركزة. ولذا يجب أن تكون الوجبة التالية للوجبة التى يؤكل فيها الكباب مملوءة بالأغذية التى تزيد من قلوية الجسم مثل اللبن والخضروات الطازجة والفاكهة ، أو يؤكل مع الكباب شىء من اللبن الزبادى والليمون والفاكهة (غير الموز) . ولأن الكباب يؤكل عادة مع الخبز فقط ، ولا يؤكل معه شىء من الخضروات المطهية فإنه كثيراً ما يؤدى إلى حدوث تخمر فى الأمعاء .

الخضروات المطهية :

ومن الأطعمة الشائعة الأكل فى مصر الخضروات المطهية مثل البامية والكوسه والباذنجان والفاصوليا ونحوها . وطريقة إعداد الخضروات المطهية فى مصر ممتازة فى بعض الوجوه وتفضل طريقة طهيها عند الغربيين، ذلك لأن الطريقة المتبعة فى الأمم الغربية تستلزم سلق الخضروات فى الماء ، ثم تقدم للأكل بعد استبعاد جميع الماء أو المرق الذى سلقت فيه ، وفى هذه الطريقة تفقد الخضروات جزءاً لا يستهان به مما تحويه من الأملاح المعدنية والفيتامينات . أما طريقة الطهى المصرية فيحتفظ فيها

بهذا المرق مع إضافة شيء من اللحم والبصل والدهن إليه عند الطهى، ويترتب على ذلك أن صحن الخضروات الذى يقدم للأكل يظل محتفظاً بجميع ما فيها من الأملاح المعدنية ، ومعظم ما تحويه من الفيتامينات . وإذا أكل هذا الصحن مع شيء من الخبز أو الأرز ، فإنه يصبح كاملا من جميع وجوهه الغذائية غير أن الفقراء لا يضيفون عند إعداده مقداراً كافياً من اللحم ، ويكتفون بوضع شيء من العظام وشحم الحيوان وبعض نفاية اللحوم، ويترتب على ذلك أن تكون الوجبه الغذائية فقيرة فى مادتها البروتينية .

وتمتاز طريقة إعداد الخضروات عند الغربيين بأن السمن لا يضاف إليها فى عملية الطهى ، بل توضع الزبدة عليها عند تقديمها للأكل، وبهذه الطريقة تكون الخضروات أسهل هضما وتحتفظ الوجبة الغذائية بجميع الفيتامينات التى فى الزبدة .

الملوخية :

الملوخية غذاء شعبي يقبل على أكله جميع أفراد الشعب فى الموسم الخاص بها ، وقد تطهى الملوخية المجففة أيضاً فى الشتاء . وتمتاز الملوخية باحتوائها على عدة فيتامينات، وهى ا ، ب ، ج ، ولأن طريقة طهيها لا تستغرق أكثر من دقيقتين فإنها لا تفقد

إلا قليلا من هذه الفيتامينات فى عملية الطهى ، كما أن جميع ما بها من الأملاح المعدنية يبقى فى المرق الذى تطهى فيه .

وتتركب أوراق الملوخية من ٧٤,٢ ٪ بالوزن من الماء ، ٤,٥ ٪ بروتين ، ٠,٥ ٪ دهن ، ١٣,٨ : كربوايدرات ، وتولد المائة جرام منها ٨٠ سعرا ، وبها مقدار حسن من كل من الكالسيوم والفوسفور .

ويأكل الفقراء صحن الملوخية ومعه مقدار كبير من الخبز وشىء من الأرز ، وتعد مثل هذه الوجبة فقيرة فى مادتها البروتينية ، أما إذا أكل معها مقدار حسن من اللحم أو بعض الطيور ، فإن الوجبة تصبح عندئذ مستكملة لكافة عناصر التغذية

المحشى :

يعد صحن المحشى صحناً شرقياً فريداً فى نوعه ، فالغربيون لا يطهون المحشى إلا نادراً ، أما الأقطار الشرقية فيغرم الناس فيها بأكل المحشى ، وخاصة فى تركيا وسوريا ومصر .

ومن أصناف المحشى التى يقبل على أكلها الناس فى مصر : الكرنب والخس وورق العنب والكوسة والفلفل والطماطم والباذنجان . ويعد المحشى غذاء كاملا من جميع نواحيه ، لأنه يحتوى على العناصر الغذائية الأساسية وهى المواد النشوية والدهنية

والبروتينية ، كما أنه غنى بالفيتامينات التى تحتوى عليها الخضروات المذكورة ، وبه أيضاً مقدار حسن من أملاح الكالسيوم والحديد والفوسفوز.

ويتركب الحشو الذى تملأ به هذه الخضروات من الأرز مع شيء من اللحم المفروم والدهن وفتات بعض الخضروات الأخرى مثل البصل والشبت والبقدونس ، وقد يضاف إليه الصنو ر والزبيب فى بعض الأحيان .

وجميع أصناف المحشى مغذية ومفيدة للجسم وتتفق وقواعد التغذية الصحيحة، ما عدا الطماطم لأنها حامضية التأثير إلى حد ما ، وقد تعطل هضم ما تحشى به من المادة النشوية وهى الأرز، أما إذا تركب الحشو من اللحم المفروم والصنوبر وفتات الخضروات بدون شيء من الأرز ، فإنها تعد فى هذه الحالة غذاء صالحاً من جميع الوجوه .

والمحشى الذى يحضره الفقراء فقير عادة فى مادته البروتينية ، لأنه يحشى بالأرز وفتات الخضروات وقليلا ما يوضع فيه اللحم المفروم ، كما أن كمية ما به من الدهن قليلة .

السقط والكرشة والكوارع :

يعد المسمط من المطاعم الشعبية التى تمتاز بها الأحياء

الوطنية فى مصر ، وفيه يستطيع العامل أو الفقير أن يتناول وجبة غذائية بثمن زهيد ، وتتركب هذه الوجبة فى المعتاد من نفاية السلاخانات ، مثل الكوارع والكرشة ورأس الخروف والممبار ، وهذه الأغذية بها مقدار حسن من المادة البروتينية ، وحيث إن الفقير ليس فى مقدوره شراء اللحوم والطيور والأسماك ، فهى خير ما يستعاض به عن تلك الأغذية ، ومن سوء الحظ أن المخ ينزع عادة من الرأس ويرسل به إلى مطاعم الطبقات الغنية والمتوسطة ، فلا يحصل الفقير على شىء منه مع أنه أجود ما فى الرأس من الغذاء البروتينى .

ويتناول العامل إحدى النفايات البروتينية المتقدمة مع شىء من المرق ومقدار كبير من الخبز (فى صورة فتة) والطورشى ، وقد يتناول أيضاً شيئاً من الأرز ، وتعد مثل هذه الوجبة فقيرة فى مادتها الدهنية ، وقد تكون فقيرة أيضاً فى مادتها البروتينية ، وخاصة إذا اقتصر العامل على أكل الممبار الذى يحشى بالأرز أو لم يتناول مقداراً كافياً من الكرشة أو الطحال فى تلك الوجبة. والطورشى يفتح شهيته للأكل مما يدعوه إلى تناول كمية كبيرة من الخبز ، فتصبح الوجبة الغذائية غير متزنة . والواجب أن يؤكل بجانب الوجبة المذكورة صنف من الخضروات المطهية فى الزبدة أو السمن ، وشىء من الخضروات الطازجة مثل الخس والخيار

والطماطم والجرجير مع إضافة الزيت والليمون إليها ، كما يجب تناول كمية من الحساء أو المرق الذى تطهى فيه النفايات المتقدمة ، لأنه يحتوى عادة على مقدار حسن من دهن الحيوان ، ويجب أيضاً أن تكون كمية الكرشة أو الكرارع التى تؤكل كافية حيث إن مادتها البروتينية ليست مركزة .

الدقة :

الدقة على أنواع ، فمنها دقة الكزبرة ودقة النعناع ودقة الكمون ونوى المشمش ولب الشمام ، وتتركب الدقة فى كل من هذه الأنواع من مطحون الملح مع قليل من السمسم والفلفل الأسود وشيء من البهارات ، ثم يضاف إليها النعناع أو الكمون أو نوى المشمش أو لب الشمام بعد تحميصها .

ولا يجوز أن نعد الدقة غذاء، فليس بها من مواد التغذية غير السمسم، وهو يحتوى على كمية ضئيلة جداً من كل من المادتين الدهنية والبروتينية، فعندما يأكل المرء خبزاً بدقة فكأنه يأكل الخبز بمفرده أو مع شيء من الملح .

ويؤلمنى أن أقرر فى هذه المناسبة أن كثيراً من الفقراء فى مصر يتناولون الدقة على أنها طعام أساسى ، وعدد غير قليل من الخدم فى الأسر المتوسطة تقدم لهم الدقة كغذاء رئيسى فى وجبة الإفطار

بل وفى بعض الوجبات الرئيسية الأخرى مع أنها تكاد تكون خلواً من جميع عناصر التغذية كما قدمت لك .

وخطر تناول الدقة أنها تحتوى على كمية غير قليلة من التوابل والبهارات الحارة، وهذه التوابل تلهب الشهية بالسوط ، فيلتهم المرء معها مقداراً كبيراً من الخبز يملأ به جوفه، فتصبح الوجبة الغذائية غير متزنة وغير مستوفية لشروط التغذية الصحيحة الكاملة.

ويستنتج مما تقدم أنه إذا أريد أخذ الدقة مع الطعام فيجب اعتبارها بديلا عن الملح لا زيادة ولا أقل ، وأفضل طريقة لتناول الدقة أن تؤكل مع الفطير المصنوع بالسمن، أو مع الخبز وشيء من الزبدة والبيض ، فمثل هذه الوجبة تحتوى على العناصر الرئيسية للتغذية وهى المواد الكربوايدراتية والدهنية والبروتينية .

البصل :

يعد البصل من أقدم الخضروات التى عرفها الإنسان واستخدمها فى طعامه ، وقد جاء ذكره فى بعض نقوش قدماء المصريين .

ويقبل الناس فى مصر على أكل البصل فى كثير من الوجبات وخاصة سكان الريف ، وذلك لسهولة حفظه بالمنازل وعدم تعرضه للفساد بسرعة ، ولأنه رخيص جداً فهو فى متناول

عامة الشعب معظم أيام السنة .

والبصل من أجود الخضروات التي يستطيع المرء أن يكمل بها غذاءه ، بشرط ألا يؤكل منه مقدار كبير في الوجبة الواحدة . لأن ذلك يؤدي إلى حدوث ارتباك في الهضم ، وخاصة إذا كان نيئاً ، أما إذا أكل مقدار قليل منه فإنه ينشط الجهاز الهضمي ، كما أن طعمه الحريف يفتح الشهية .

والبصل معظمه ألياف سليلوزية مشبعة بزيت كبريتي طيار ، ويحتوي على مواد كربوايدراتية وغروية ومقدار من حامض الفوسفوريك وكمية حسنة من كل من فيتاميني ب ، ج ، وتركيبه ما يأتي :

٨٦,٨٪ بالوزن من الماء ، ١,٣٪ بروتين ، ٠,١٪ دهن ، ١٠/٣ كربوايدرات ، وبه مقدار حسن من كل من الفوسفور والكالسيوم والحديد ، وتولد المائة جرام منه ٤٨ سعراً حرارياً .

ولأن البصل معروف من عهد بعيد ، فإن كثيراً من الأوهام لا تزال عالقة بأذهان الناس بشأن فوائد البصل ومزاياه ، وكان الناس في الماضي يكثرون من أكل البصل عند انتشار الكوليرا والطاعون وأنواع الوباء الأخرى على زعم أنه يحصنهم من الإصابة بهذه الأمراض ، والحقيقة أن البصل ليست له مزية خاصة ، بل تشترك معه معظم الخضروات في خاصتها الوقائية من الأمراض ،

وذلك بسبب احتوائها على مقدار وافر من الفيتامينات ، ولأنها غنية بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم فهى تزيد من قلوية الدم عند هضمها وتمثيلها بالجسم .

الفجل والكرات والجرجير :

من حسن حظ الفقراء فى مصر أن الخضروات الطازجة رخيصة جداً وفى متناول الجميع ويستطيع الفقير أن يشترى كمية مناسبة منها ببضعة مليمات . ومن هذه الخضروات الطازجة الفجل والكرات والخيار والخس والبصل الأخضر والفلفل الرومى والبقدونس والكرفس والحلبة الخضراء والجرجير . وجميع هذه الخضروات غنية بڤيتامين ج وهو المضاد لتورم اللثة وسرعة النزيف منها ويقى المرء من الإصابة بداء الحفر ويفيد الصحة بوجه عام . وجميعها غنية أيضاً بالأملاح المعدنية اللازمة لصحة الجسم مثل أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد واليود .

كما أن الفجل والجرجير يحتويان على مادة حريفة الطعم حارة المذاق لها تأثير منبه على أغشية الجهاز الهضمى فتنشط إفراز العصارات الهاضمة . ولأنهما غنيان بالألياف السليلوزية الخشنة فإنهما يشغلان حجماً كبيراً فى الأمعاء وهذا يساعد على انزلاق الكتلة البرازية ومنع الإمساك .

والحلبة الخضراء والبقدونس غنيان بفيتامين ا الذى يقى العينين من الإصابة بالرمد الصامل أو الجاف وعدم القدرة على الإبصار فى الظلام .

البطاطس :

لم يكن البطاطس معروفاً فى مصر فى القرن الماضى ، أما الآن وقد جادت زراعته بالأراضى المصرية ، فقد انتشر استخدامه فى الأكل فى جميع الطبقات .

والبطاطس غذاء جيد مفيد للجسم ، ويمكن أن يؤكل فى صور متعددة منها المقلى والمشوى والمسلوق والبيوريه والمطهى فى الصلصة وكفتة البطاطس ونحو ذلك .

ويعد البطاطس غذاء نشويا ، ويتركب من ٧٦,٢٪ بالوزن من الماء ، ١,٩ ٪ بروتين ، ٢٠,١ ٪ كربوايدرات ، ويكاد يكون خالياً من المادة الدهنية ، وتولد المائة جرام منه ٩٠ سعرا ، وبه مقدار متوسط من كل من الفوسفور والكالسيوم والحديد .

ولأن البطاطس غنى بالمادة الكربوايدراتية وفقير فى مادته البروتينية ، لا يجوز أن يؤكل معه كثير من الخبز أو الأرز ، بل يؤكل معه مقدار حسن من الأغذية البروتينية مثل البيض والسمك واللحوم .

والبطاطس مصدر حسن لكل من فيتامينى ب ، ج ، وميزته أنه يهضم فى ساعتين تقريباً ، كما أنه سهل الامتصاص والتمثيل فى الجسم ، ويفضل عدم تناول الليمون أو الخل أو الفاكهة الحامضية معه ، لأن الأنزيمات التى تهضمه تحتاج إلى وسط قلوى للتأثير عليه .

البليلة :

ليس من المبالغة فى شىء أن نقول إن البليلة أفضل المأكولات بعد اللبن ، فهى غذاء كامل من كافة نواحيه ، وخاصة إذا أضيف إليها شىء من الزبدة والسكر . وهى غنية بالمادة الكربوايدراتية ، وبها شىء من البروتين ، وغنية بالأملاح المعدنية والألياف السليلوزية والفيتامينات .

ولا أدرى لماذا انصرف الناس عن أكلها فى السنين الأخيرة مع أنها كانت من الأطعمة الشعبية التى يقبل على أكلها معظم الأفراد فى الصباح ، وقد يعزى ذلك إلى تعذر الحصول على حبوب القمح وارتفاع أثمانها فى سنين الحرب .

وتحدث البليلة عقب أكلها شيئاً من الانتفاخ والشعور بالامتلاء ولكن هذا الشعور يزول بسرعة ، وهى من أفضل الأطعمة لمعالجة الإمساك المزمن ، لأن قشورها الخشنة تنبه

لحركة الدودية للأمعاء .

وتتركب البليلة من ٤٨ ٪ بالوزن من الماء، ٧٪ بروتين ، ٤ ٪ دهن ، ٤٠ ٪ كربوايدرات، وهى من أجود المصادر لكالسيوم والحديد والفوسفور ، وقشورها غنية بفيتامينى ا ، ب. وأفضل طريقة لأكلها أن يضاف إليها شىء من اللبن الحليب والزبيب ، أو الزبدة والعسل .

الذرة المشوية :

الذرة المشوية غذاء نشوى لذيذ الطعم ، إلا أنها فقيرة فى مادتها البروتينية ، كما أن ما بها من الأملاح المعدنية والفيتامينات قليل بالنسبة لما تحتوى عليه حبوب القمح من هذه المواد . ويقبل الناس فى مصر على أكل الذرة المشوية فى جميع ساعات النهار ، وكنا نود أن يزيد إقبالهم على أكل البليلة ، ويتركون الذرة للدواجن والطيور .

الفريك :

الفريك عبارة عن القمح الأخضر المدشوش، ويطهى عادة فى مرق اللحم مع إضافة شىء من البصل (تقلية) إليه ، وقد يحشى به الحمام والدجاج . وهو عظيم الفائدة فى التغذية ، وغنى بالأملاح المعدنية والفيتامينات، وله جميع المزايا التى تقدمت

عند الكلام على البليلة وحبوب القمح الكاملة .

ويأكل الفقراء الفريك مع شيء من دهن الحيوان ، وإذا أضيف إليه اللحم كان غذاء كاملا من جميع نواحيه .

الكشك :

يحضر الكشك من معجون الدقيق مع اللبن الزبادى أو الحليب ، ويضاف إليه السمن والبصل عند طهيه ، ويؤكل معه اللحم والطيور والكبيبة والصلصة ، فتجعله غذاء لذيذ الطعم. ولأن الكشك يحضر من الدقيق الأبيض ، فهو فقير جداً فى الأملاح المعدنية والفيتامينات ، خصوصاً إذا أضيف إليه الماء بدلا من اللبن ، الأمر الذى يفعله الفقراء ، وهم يأكلونه عادة بدون اللحم أو الطيور ، وعند ذلك يصبح فقيراً أيضاً فى مادته البروتينية .

عصير القصب :

انتشرت محال بيع عصير القصب انتشاراً عظيماً فى مصر فى السنين الأخيرة ، فأصبح فى كل شارع أو حارة حانوت لبيع هذا العصير فى حالة طازجة ، وهذه ظاهرة نسر لها كثيراً تدل على بدء فهم الشعب للأغذية المفيدة للصحة ، فهو مشروب مغذ ومنعش ومرطب ، وهو أفيد كثيراً من المشروبات الأخرى القليلة النفع مثل الكازوزة والخروب والعرق سوس ونحو

ذلك من المشروبات التى كان الناس يقبلون على شرابها فى الماضى .

وميزة عصير القصب أنه مأخوذ من القصب بأكمله ، ويحتوى على جميع ما تحويه العيدان من المادة الغذائية والأملاح المعدنية المفيدة (الكالسيوم والحديد والفوسفور) ،أما المشروبات الأخرى المتقدمة فتحضر من السكر النقى وليس بها شىء من الأملاح المعدنية أو الفيتامينات .

العسل الأسود :

للعسل الأسود قيمة غذائية فريدة ، فهو سهل الهضم إلى حد عظيم وسريع الامتصاص (١٠٠٪) ولذا يستفيد الجسم منه فائدة كاملة . وهو غنى بالمادة الكربوايدراتية فى صورة سكر القصب ، وغنى أيضاً بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم ولذا يفيد فى معادلة الحموضة بالجسم ، كما أنه يحتوى على مقدار غير قليل من كل من الفوسفور والكبريت ، وبه مقدار من فيتامين ب وقليل من فيتامين ج .

وأهم ميزة للعسل الأسود أن به نسبة مرتفعة من الحديد قد تعادل ما يحويه الكبد من هذا العنصر ، ولذا يعد العسل من الأغذية الاقتصادية والمفيدة للطبقات العاملة والفقيرة لأن المادة

السكرية مركزة به ولأنه يقى الجسم من فقر الدم لكثرة ما به من الحديد .

وليس العسل الأسود بالمولاس ، لأنه يحضر من القصب بأكمله ، أما المولاس فنفاية من مخلفات صناعة السكر من القصب .

ويضيف كثير من الناس الطحينة إلى العسل الأسود عند تناوله ، وبهذه الإضافة يصبح المزيج مستكملا لمعظم عناصر التغذية ، فالعسل خال من المادة الدهنية والفيتامينات ، أما الطحينة فمادة دهنية وبها بعض بروتين السمسم وفيتاميناته وأليافه السليلوزية ، فالعسل مع الطحينة يكونان غذاء من أجود المأكولات وأفيدها للجسم ، ولأن هذا المزيج رخيص الثمن فهو خير ما يستطيع الفقراء الاعتماد عليه لوقاية الجسم من أمراض سوء التغذية .

الحلوى الطحينية :

الحلوى الطحينية غذاء شعبي مفيد ، فهى غنية بالمادة السكرية والمادة الدهنية (زيت السمسم) ، وبها أيضاً شيء من بروتين السمسم وبعض من فيتاميني ا ، ب .

ويأكل الفقراء الحلوى الطحينية مع الخبز فى وجبة الإفطار ، ويكملون بها غذاءهم فى كثير من وجبات الغداء

والعشاء ، وإذا أخذ اللبن الحليب أو الزبادى معها ، أصبحت الوجبة مستكملة لعناصر التغذية .

الكنافة والقطائف :

الكنافة والقطائف من الفطائر المحبوبة لدى الشعب فى مصر ، ويقبل الناس على أكلهما بوجه خاص فى شهر رمضان وذلك لقيمتهما الغذائية الكبيرة بسبب تركيز المواد النشوية والسكرية والدهنية بهما ، مما يساعد كثيراً على تحمل أعباء الصيام . ويحشى كل من الكنافة والقطائف بمقدار حسن من البندق والصنوبر والفستق والزبيب ، وهذه الأغذية مصدر جيد أيضاً للبروتين ، وإضافتها إلى الكنافة والقطائف يجعلانهما من أجود الأطعمة .

والكنافة والقطائف من الأغذية البطيئة الهضم ، ولا يجوز أكلهما مع وجبة ثقيلة أو مملوءة بأصناف المأكولات الأخرى ، بل يفضل كثيراً أكلهما على انفراد ، أو مع شىء من اللبن .

وتحتوى الكنافة والقطائف على شىء من الفيتامينات ، وهذه الفيتامينات مصدرها الزبيب والبندق والفستق والصنوبر التى يتركب منها الحشو ، كما أن القطائف يضاف إليها عند صنعها شىء من خميرة البيرة ، فهى لذلك تحتوى على فيتامين ب .

قمر الدين :

يقبل الشعب المصرى على تناول قمر الدين فى شهر رمضان ، لأن منقوعه يروى الجسم ويحول دون الشعوز بالظمأ ، وهو فى الوقت نفسه مملوء بالمادة الغذائية التى تساعد المرء على تحمل أعباء الصيام .

والبلاد التى تصدر قمر الدين هى التى تجود بها زراعة المشمش مثل سوريا وفلسطين ، وهو يحضر بعصر الفاكهة ثم تبخير العصير على قماش مشدود وتركه حتى يجف ، ثم ترفع طبقات القمر الدين من القماش .

ومن أهم خصائص قمر الدين أنه غنى بالحديد ، لأن المشمش يحتوى على نسبة عالية من هذا العنصر ، ولذلك فإنه يساعد على تقوية الدم ويزيد عدد ما به من الكرات الحمرات .

ويعد قمر الدين من أغنى المصادر بفيتامين ا ، وبه أيضاً شىء من فيتامين ب ، ج ، كما أنه غنى أيضاً بالمادة السكرية والأملاح المعدنية القاوية ، وفى عملية العصير يتركز ما به من النشاء والبروتين ، فيجعلانه غذاء كاملا ، ولذا كان قمر الدين خير ما يقوى الجسم بعد الإنهاك الذى يحدثه الصيام .

البلح :

يعد البلح من الأغذية الشعبية الاقتصادية ، وتنتج مصر منه مقادير وافرة من مختلف الصور والأنواع ، يستهلك الجانب الأكبر منها فى الأكل داخل القطر ويصدر الباقى إلى الخارج . ومن حسن حظ الفقراء أنه صالح للحفظ والتجفيف فوق أنه رخيص ، لذلك كان فى متناول أيديهم معظم أيام السنة .

والبلح من أجود الأغذية وأفيدها للجسم ، ويستطيع أن يعيش الإنسان عليه بمفرده مدة طويلة من الزمن ، فهو غنى بالمادة السكرية ، إذ تبلغ نسبتها فيه نحو ٧٠٪ وبه نحو ٢٪ من البروتين ، ٣ ٪من المادة الدهنية ، وإذا أخذ معه اللبن كان غذاء كاملا من جميع الوجوه .

والبلح غنى بالأملاح المعدنية القلوية مثل أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم ، فهو خير ما يؤكل لمعادلة الحموضة بالجسم ، كما أنه من أغنى المصادر الغذائية بالحديد .

ومن أجود أصناف البلح وأكثرها شيوعاً فى الأكل التمر المجفف المعروف بالبلح الأبريمى ، فهو من الأغذية الشعبية الرخيصة التى فى متناول جميع الطبقات ، وهو طعام مفيد لأنه غذاء طبيعى وغنى بالمادة السكرية فى صورة سهلة الهضم

والامتصاص والتمثيل بالجسم ، وبه أيضاً قليل من البروتين وكمية مناسبة من كل من فيتاميني ب ، ج ، ويفيد على الأخص في منع الإمساك .

غير أن البلح الأبريمي فقير في مادته الدهنية ، وكذلك في مادته البروتينية ، ولذا فإن الاقتصار عليه في التغذية يؤدي إلى النحافة ، أما إذا تناول المرء معه قدحاً من اللبن فإنهما يكونان معاً غذاء كاملا من جميع الوجوه ، لأن اللبن به مقدار حسن من كل من المادتين البروتينية والدهنية .

وكان العرب فيما مضى يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز ، فكانت صحتهم أجود ما يكون ، ولم تشاهد البدانة بين أفرادهم ، ونادراً ما أصيبوا بالأمراض الخبيثة أو المزمنة .

ومن مزايا الأبريمي أنه لا يتطرق إليه الفساد بسرعة ، ويمكن حفظه وخزنه طيلة العام ، فيمكن الاعتماد عليه في الطوارئ وعند حدوث أزمات في الطعام ، وإذا شحت الفاكهة الطازجة أو تعذر الحصول عليها وجد المرء خير بديل عنها في البلح الأبريمي .

الفول السوداني :

والفول السوداني غذاء مفيد أيضاً ، وهو رخيص وفي متناول

الطبقات الفقيرة والعاملة ، ويمتاز عن الأبريمى بأن به معظم العناصر الرئيسية للتغذية ، فهو يحتوى على كمية حسنة من كل من المواد النشوية والدهنية والزلالية ، وبه مقدار لا بأس به من فيتامين ب وبعض الأملاح المعدنية ، ويمكن حفظه وخزنه عدة أشهر بدون أن يفسد .

ويباع السودانى عادة مع البلح الأبريمى فى المقلاة وفى كثير من الحوانيت ، فيستطيع الفقير أن يبتاع بقرش كمية حسنة من كل منهما ، فيتمم أحدهما الآخر لأن الأول غنى بالمادتين البروتينية والدهنية ، والثانى غنى بالمادة السكرية ، فيغنيانه بعض الشىء عن تناول اللحم والبيض والدهن ونحوها من المأكولات الغالية التى لا يستطيع شراءها ويمدانه بمقدار كبير من الطاقة والحرارة ومعظم عناصر التغذية .

البطيخ والشمام :

البطيخ فاكهة لذيذة الطعم محبوبة لدى الشعب فى مصر ، وهو يوجد على أصناف كثيرة مما يجعله فى متناول الجميع .

ومن أهم مزايا البطيخ أن أليافه تحتوى على كمية كبيرة من الماء ، ولذا فهو مرطب ومنعش ويروى الإنسان من الظمأ فى أشهر الصيف ، وهو غنى بالأملاح المعدنية وفيتامين ا ،

وبه مقدار صغير من فيتامين ج .

وغالبية البطيخ ألياف سليلوزية ، وبه نحو ٩٢ ٪ بالوزن من الماء ونحو ٧ ٪ من المادة الكربوايدراتية فى صورة أنواع مختلفة من السكر .

ويفضل عدم تناول البطيخ مع الطعام أو عقبه مباشرة لأن كثرة ما به من الماء تعوق الهضم وتربك عمل المعدة إلى حد ما .

وتركيب الشمام مماثل لتركيب البطيخ ، ما عدا أنه فقير فى فيتامين ا وغنى بفيتامين ج ، أى أنه عكس البطيخ فى هاتين الناحيتين ، كما أن كمية ما به من الأحماض النباتية العضوية أقل منها فى البطيخ ،ولذا فإن البطيخ يفوقه فى لذة الطعم .

الليمون :

ومن الثمار التى يقبل عليها الشعب بكثرة فى مصر الليمون البلدى أو البنزهير ، فأغلبية الأفراد شغوفة بعصره على كثير من أصناف المأكولات مثل الفول والسمك واللحوم والعدس والحساء ومعظم الخضروات المطهية ، كما يتناوله الأفراد مع الماء والسكر بين وجبات الطعام ، ويؤخذ مرطباً ومنعشاً فى كثير من الأوقات وخاصة فى فصل الصيف .

وإضافة عصير الليمون إلى الأكل عادة محمودة جداً فى

مصر ، لأن جوها حار والذباب فيها كثير وخاصة فى الأحياء الفقيرة وغير النظيفة ، ومن المعلوم أن الذباب كثيراً ما يحمل ميكروبات بعض الأمراض الخطرة مثل التيفود والكوليرا وينقلها إلى الطعام ، وأن هذه الميكروبات لا تستطيع أن تحيا أو تتكاثر فى وسط حامضى ، فإضافة عصير الليمون إلى الطعام من أفضل الوسائل لمنع تلوثه بالميكروبات التى ينقلها الذباب . ومزج الماء بشىء من عصير الليمون أمر مستحب عند الشرب ، وخاصة إذا لم يكن المرء واثقاً من نظافة الماء الذى يشربه ، كما يحدث عند إقامة الإنسان فى بعض أنحاء الريف فى مصر .

ومع أن عصير الليمون حامضى التأثير ويبيد عدداً غير قليل من الكائنات الفطرية الحية ، فإنه لا يضر جسم الإنسان ولا يزيد من حموضة الدم عند الإكثار من تناوله ، بل على العكس من ذلك ، لأن الأحماض العضوية التى يتركب منها تتمثل فى الجسم ويتخلف من تمثيلها أملاح البوتاسيوم والكالسيوم التى تزيد من قلوية الجسم وتصلح الحموضة الناشئة من الإسراف فى تناول اللحوم والسمك والبيض والأغذية الزلالية والنشوية المركزة . ولذا فإن بعض الأطباء ينصح بالمداومة على تناول عصير الليمون مع الأكل أو مع ماء الشرب ، وخاصة للأشخاص المعرضين للإصابة بالأمراض التى تتولد عن الحموضة

مثل الروماتزم والنقرس والبول السكرى وغيرها من الاضطرابات الصحية التى تنشأ عن الإفراط فى الأكل .

وثمار الليمون من أغنى المصادر بفيتامين ج المضاد لداء الحفر أو الأسقربوط ، والليمون البنزهير أفضل من الليمون المسمى بالأضاليا فى جميع المزايا المتقدمة .

ومن سوء الحظ أن عصير الليمون يفسد بسرعة ، وهو من أصعب أنواع العصير قابلية للحفظ والخزن والتعبئة ، ومع أنه يوجد بوفرة عظيمة جداً فى بعض فصول السنة ، فإن ثماره يتعذر الحصول عليها فى بقية أيام السنة .

على أنه يمكن حفظ العصير إذا اتبع فى ذلك بعض الإرشادات الدقيقة مثل تعقيم الأوانى التى يعبأ فيها وإحكام قفلها وإضافة ملح بنزوات الصوديوم إلى العصير وتجنب عصر الثمار التى أصابها شيء من العطب أو الذبول .

العرق سوس :

يعد منقوع العرق سوس من المشروبات الشعبية التى يقبل الناس على شربها فى مصر ، ومن مزاياه أنه منفث وواق للأغشية المخاطية ، كما أنه ملين غير عنيف ويفضل تناوله عندما يخشى من المسهلات الأخرى الشديدة .

ويحتوى العرق سوس على قليل من الجلوكوز والسكر والنشا ، أى أن مادته الغذائية ليست بذات قيمة ، ولكنه مفيد للجسم كمرطب وملين وملطف للبلغم والأمراض الصدرية . كما أنه غنى بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم التى تزيد من قلوية الدم .

البوظة :

البوظة مشروب شعبى ، يقبل عدد كبير من النوبيين والعامة وأهل الريف فى مصر على شربه معظم أيام السنة ، ويوجد فى القاهرة وحدها عدد غير قليل من محال بيع البوظة وشربها ، وهى شبيهة بالمقاهى البلدية ، يجلس فيها العمال والنوبيون وأفراد الطبقات الفقيرة يحتسون هذا المشروب الشعبى للإنعاش بين ساعات العمل أثناء النهار ، أو فى المساء لتمضية جانب من الليل فى جو ملؤه الانشراح والمتعة والتسلية .

وتركيب البوظة شبيه بتركيب المشروب المعروف بالجعة أو البيرة ، والفرق بينهما أن البوظة تصنع من الخبز وحبوب القمح ، فى حين أن مشروب البيرة يحضر من الشعير ، كما أن نسبة الكحول فى المشروب الأول تزيد قليلاً عن نسبته فى المشروب الأخير . ويمكن اعتبار البوظة غذاء ، لأنها

تتأكسد فى أنسجة الجسم مولدة بعض الحرارة والطاقة ، ولأن ما بها من المادة النشوية والسكرية قليل ، فهى لا تستغرق فى هضمها إلا وقتاً قصيراً . وتشير بعض الآثار والقرائن التاريخية القديمة إلى أن المشروب المتخمر الذى كان شربه شائعاً بين قدماء المصريين كان تركيبه أقرب شبهاً بالبوظة منه بالجعة أو البيرة ، وكانوا يضيفون إليه بعض المواد المرة ذات النكهة الخاصة مثل الترمس المزرع وقشور اللارنج والعصفر والقرطم وبعض الراتنج ، وذلك لنفس الغرض الذى تضاف من أجله حشيشة الدينار إلى البيرة فى الوقت الحاضر .

والبوظة سائل سميك القوام ، أشبه ما يكون بالحساء أو السميد الرفيع ، وطعمها لاسع قليلا مع شىء من الحموضة ، ورائحتها متخمرة ، وتتراوح نسبة ما بها من الكحول بين ٦٪ و ٨٪ ، وتتلخص طريقة صنعها فى العمليات الآتية :

١ — يؤخذ مقدار من القمح وينلدى بالماء للمساعدة على عملية الإنبات ، ثم يترك معرضاً للهواء ، وبعدها تجرش الحبوب النابتة وتندى مرة أخرى بالماء .

٢ — يؤخذ مقدار من الخبز (نحو ثلاثة أمثال مقدار القمح) ، ويقطع إلى قطع صغيرة ويغطى بالماء ويضاف إليا القمح المجروش ، فيتخمر المزيج بفعل الخمائر والأنزيمات

التى فى الخبز ، ولو أنه فى المعتاد يضاف إليه قليل من البوظة المحضرة فى مرة سابقة ، وذلك لإسراع عمليات التخمير .

٣ ـ وبعد ذلك يصفى المزيج فى مصفاة مع عصر العجينة جيداً بالأيدى ، وقد يصفى السائل بعد نفاذه من المصفاة مرة أخرى بقطعة من القماش الرقيق أو بمنخل دقيق الثقوب .

والقيمة الغذائية للبوظة ضئيلة ، لأن ما بها من المادة الكربوايدراتية قليل ، ولكنها تمتاز بأنها مرطبة منعشة ، وبها بعض الكالسيوم والأملاح المعدنية التى كانت فى حبوب القمح ، وبعض فيتامين ب الذى فى الخميرة .

والسائد بين عامة الشعب فى مصر أن البوظة غير محرمة شرعاً ، فالعرف والتقاليد والهيئة الاجتماعية الشعبية لاتعدها من المشروبات المحرمة ، وهذه التقاليد ذاتها تحرم شرب البيرة ، مع أن البيرة كما هو معلوم أخف من البوظة ، أى أن نسبة الكحول أقل فى البيرة منها فى البوظة ، وقد يرجع السبب فى هذا إلى أن مشروب البوظة به مقدار من المادتين النشوية والسكرية ، فهو مشروب مغذ ، ومن الثابت أن تناول الطعام مع المشروب الكحولى يخفف من تأثيره على الدماغ . فالبوظة مع أنها أقوى من الجعة بالنسبة لما تحويه من الكحول ، إلا أنها لا تحدث النشوة أو حالة السكر التى قد يحدثها مشروب الجعة ، ومن

ثم استطاع الناس أن يقربوا الصلاة بعد شربهم البوظة ، فقالوا إن تناولها لا يتنافى مع الدين فى شىء .

القهوة :

ليس للقهوة قيمة غذائية تذكر ، فيما عدا ما يضاف إليها عادة من السكر ، ولكن كثيراً من الناس اعتاد شربها عقب الانتهاء من الأكل ، فهى تعد من مكملات الغذاء .

والقهوة مشروب محبوب لدى معظم الأفراد فى مصر ، يدلك على ذلك كثرة المقاهى فى الأحياء الوطنية ، ويقبل الناس على شربها معظم ساعات النهار ، لتأثيرها المنبه على الأعصاب ، ولأنها تساعدهم على تحمل أعباء ما يقومون به من الأعمال .

وتحتوى القهوة على قليل من السكيروز والبروتين ، وآثار من الدهن ونحو ١,٥ ٪ من قلويد الكافين ، وهو المركب الذى يؤثر على المخ ويحدث التنبيه . ومن مزايا القهوة أنها مدرة للبول فهى تنشط الكلى وتساعدها على الإفراز .

وقد أصبح تناول القهوة من لوازم الحياة العادية فى مصر ، وهى لا ضرورة لها لتأدية الجسم وظائفه المعتادة ، ولكنها تساعد على الاستمرار فى أداء بعض الأعمال الفكرية مدة طويلة ، ولا يمكن وضع قواعد حاسمة بشأن نفعها أو ضررها للجسم ،

فالأشخاص يتأثرون بها بدرجات متفاوتة ، ولكن يفضل تجنبها في حالات الأرق والارتجاف وسوء الهضم واضطراب الأعصاب. ولا يجوز إعطاء القهوة للأطفال ، لأنها تؤدى بهم إلى سوء التغذية .

كعك العيد :

كعك العيد غذاء عظيم حقاً ، ولا نستطيع أن نعده غذاء شعبياً لأنه بعيد عن متناول أغلبية الفقراء والفلاحين في مصر ، ولا يقدر على صنعه أو شرائه إلا ذوو الرخاء وبعض متوسطى الحالة من الأفراد .

وهو غنى بالمادتين النشوية والسكرية ، وغنى أيضاً بالمادة الدهنية لأن عجينته يضاف إليها مقدار حسن من السمن . ويحشى الكعك عادة بمقدار مناسب من العجمية أو السمسم والتمر . وتتركب العجمية في الغالب من مزيج من عسل النحل والدقيق والسمسم والسمن ورائحة الكعك ، ورائحة الكعك هذه مخلوط من عدة عطارات مفيدة للجسم ومنشطة للجهاز الهضمى وهى القرفة والقرنفل وخميرة العطار وزر الورد والزنجبيل والكركم والحبهان .

ويحتوى الكعك أيضاً على شيء من البروتين الذى في

السمسم والتمر والدقيق والعسل والخميرة ، ومقدار من الأملاح المعدنية القلوية ، وعلى بعض الفيتامينات التى فى السمسم والتمر وخميرة البيرة التى تضاف إلى الدقيق عند صنع الكعك .

ويولد الكعك مقداراً كبيراً من الحرارة فى الجسم ، فهو يشد البدن ويمده بالطاقة ، لأن المادتين الكربوايدراتية والدهنية مركزتين به ، لذلك يفضل تناول الكعك بمفرده دائماً ، وعدم الجمع بينه وبين المأكولات الثقيلة فى وجبات الطعام لكى لا يربك المعدة ويسىء إلى عمليات الهضم ، وخير ما يؤكل فى وجبة الإفطار مع شىء من اللبن أو الشاى واللبن .

والغريبة مثل الكعك ، إلا أنها أعسر هضما وأقل فائدة للجسم ، وذلك لعدم احتوائها على الحشو المذكور . أما إذا احتوت على قليل من السكر والدقيق والسمن ، وكثير من الصنوبر واللوز، فإنها تصبح عند ذلك غذاء جيداً ومفيداً للجسم.

٤ ـ خاتمة

احتل علم التغذية فى السنين الأخيرة مكان الصدارة بين العلوم الحيوية التى تدرس فى كليات الطب والعلوم ومدارس الخدمة الاجتماعية ، وشغلت شئون التغذية أفكار الأطباء ورجال الصحة وعلماء الزراعة والاقتصاد والاجتماع فى معظم الأمم الراقية ، فأجمع هؤلاء على مسئولية حكوماتهم عن حسن توزيع الطعام على الفقراء والعمال والفلاحين ، وضرورة رسم سياسة غذائية مستقرة لإطعام الشعوب التى تحكمها وإمداد الطبقات الفقيرة والمحرومة بالغذاء الكافى .

وقد يذكر القارئ المثقف شيئاً عن تقرير بيفردج الذى نشر فى أواخر سنين الحرب العالمية الثانية بشأن التأمين الاجتماعى للعمال ، وما أثاره هذا التقرير من اهتمام عظيم فى مختلف الأمم واتجاه الرأى الدولى إلى ضرورة العمل به ووجوب اضطلاع الحكومات بإجراء ما يكفل للعامل معيشة صحية منظمة وإمداده بالغذاء الجيد والمسكن الصحى والإشراف على وقايته من الأمراض . وسيجد القارئ فى الفقرات الآتية ، وهى منقولة من تقرير الدكتور ا . هارفى عن « الغذاء والصحة » ضمن

مشروعات بريطانيا لما بعد الحرب ، ما يدله على خطورة الموضوع فى نظر الأمم الكبيرة المتحضرة :

« ظل الأطباء طويلا يدعون إلى الإيمان بالحاجة إلى الغذاء الجيد الكافى فى سبيل المحافظة على الصحة الكاملة ، ولكن وجد الكثيرون فى كل الأمم قبل الحرب مرضى بسبب قلة التغذية ، وكانت حالة سوء التغذية عامة بين الأفراد وما يتبع ذلك من تعرضهم للإصابة بالأمراض ، وفى الوقت نفسه كانت هذه الأمم تتلف كميات كبيرة من القمح والبطاطس والفاكهة وبعض المنتجات الغذائية الأخرى لأن فى بيعها بأثمان رخيصة خسارة مالية لبعض الشركات وأصحاب رؤوس الأموال الكبيرة .

« إن الأمة المحاربة تحتاج إلى كل رجل وكل طفل من أبنائها ، ولكنها تحتاج إليهم أصحاء ، ولهذا فإن الغذاء الذى يمكن إنتاجه يجب أن يوزع جميعه فى سبيل هذه الغاية ، وهى أن يكون أفراد الشعب كلهم أصحاء ، لأن الاهتمام الآن متجه نحو العناية بصحة المجموع ، أما حرية بعض الأفراد فى أن يربحوا مكاسب طائلة من المواد الغذائية على حساب الصحة العامة فإنها تأتى فى المرتبة الثانية ، بل إن الأمل معقود على ألا تعود إليها أهمية مرة ثانية . لقد بلغت بعض المواد الغذائية من الأهمية بالنسبة إلى الصحة العامة لأفراد الشعب مبلغاً يجعلنا

نقول إن توزيعها يجب أن يكون مسئولية قومية حكومية كمسئولية توزيع المياه النقية تماماً .

« والآن لأربع سنوات تعطى تجربة رقابة الأغذية فى جميع أنحاء بريطانيا العظمى آثارها وإنه لمن هذه الآثار ما قد اتضح بالفعل .

« ومكث الأطباء أعواماً يحثون الناس على الإكثار من شرب اللبن ، ولكن اللبن كان غالياً على الفقراء ، وما يقال عن اللبن فى هذا الصدد يقال عن الزبدة والبيض وما عداهما من الأغذية الهامة ، أما الآن فقد تبدل الحال بعد أن أصبحت الأغذية الأساسية كلها خاضعة لوزارة الطعام ، وإن تكن وزارة الصحة هى المسئولة عن الأطعمة من حيث الرقابة عليها ونظافة توزيعها وإبداء الرأى فى سياسة التغذية العامة .

« وبموجب النظام الحالى تعطى الحوامل والأطفال دون الخامسة وعددهم حوالى الثلاثة ملايين ونصف كل يوم $\frac{1}{8}$ جالون من اللبن بأجر زهيد أو دون أجر ، ويوزع على الأطفال دون السنة $\frac{1}{4}$ جالون من اللبن أيضاً ، ويعطى الأطفال أيضاً حقهم من البرتقال والبيض وزيت السمك ، مع مراعاة التفضيل الذى ينال بمقتضاه عدد منهم أنواعاً من العسل الغنية بالفيتامينات .

« وبعبارة أخرى نجد أن الحكومة لأول مرة ترسم سياسة غذائية تضحي بها لهؤلاء المحتاجين إلى التغذية أكثر من غيرهم كل ما يحتاجون إليه من غذاء . فالناس فى بريطانيا الآن يأكلون ما يفيدهم لا ما يلذ لهم أن يأكلوه ، وهم ينالون ما يكفيهم من الأغذية الأساسية بدل أن ينالوا ما يستطيعون شراءه ليس غير .

« ويرجع الفضل فى صحة الأمة إلى الإجراءات التى اتخذت فى تزويد الناس بالطعام اللازم لصحتهم بمقادير كافية . ولقد أعرب وزير الطعام حديثاً عن الأمل فى أن ترى الأمة صلاحية الاستمرار بعد الحرب فى هذه النظم التى قامت بها الوزارة أثناء الحرب وخاصة فيم يختص برعاية الطفل وحماية الأم ، وهذا أقل ما يمكن أن نطمع فيه لأن هذه مطالب أولية . وكان الشعب فى الماضى إما فقيراً فلا يستطيع شراء الغذاء أو جاهلا فلا يشترى الغذاء الصحى ، أما الآن فما سيطالب به الشعب هو أن تكون له سياسة غذائية تكفل كميات وافرة من الطعام الجيد — الطعام الذى لا يمكن للصحة أن تدوم إلا به — لا للحوامل والأطفال فحسب ولكن لأفراد الشعب أجمعين .

« ولقد رحب الشعب بالعناية المتزايدة لتحسين صحة العمال فى المصانع وهى عناية من آثار الحرب ، فالعمال يكونون الخط

الأمامى فى هذه الحرب ، لأن الجيش لا يستطيع القيام بأعباء العمل فى حرب حديثة بدون تموينه من المصانع ، والمصانع لا يمكن أن تعمل بدون عمال أصحاء ، وقد أصبح لزاماً على كل مصنع يشتغل فى عمل أساسى ويوظف أكثر من ٢٥٠ عاملا أن يعد مطعماً متنقلا ، ويزيد عدد هذه المطاعم الآن على ١٠,٠٠٠ مطعم يقابلها بضع مئات قبل الحرب .

« وليست الصحة التامة بفكرة جديدة ، ولكنها لقيت تأييداً عظيماً فى السنين الأخيرة ، لأن الوصول إليها أصبح قريب المنال . فلم يعد الناس يقنعون بأنهم غير مرضى ، بل يجب أن يشعروا بصحة تامة وافرة ــ صحة كافية تمكنهم من العمل واللعب والرياضة والتمتع بكل ما يحبون ــ صحة كافية ليواجهوا بثقة كل صعوبات العالم ومشاكله بعد الحرب .

« وينص تقرير بيفردج على أن المقصد الأعلى من التأمين الاجتماعى هو نظام يكفل الصحة التامة لكل مواطن دون استثناء ، ولقد قال برنارد شو نفس هذا الكلام من قبل بزمن طويل ورده الكثيرون من قبل ومن بعد ، ولكن المهم هو إخراج الفكرة إلى حيز التنفيذ .

« إن كل ما سنجده غير مستقر بعد الحرب مباشرة هو وسائل التنفيذ وصوره ، أما الغاية فواضحة وهى العمل على أن

يكون اقتراح بيفردج حقيقة واقعة لا مجرد افتراض ، فالحكومة والمفكرون والأطباء لا يزالون يتناقشون فى الطرق والوسائل والسبل ولكنهم متفقون على أنهم يريدون نظاماً ينفذ بعد الحرب يكفل للشعب كما يقول بفردج الصحة التامة والرفاهية لجميع أفراد الشعب » .

* * *

ونستطيع أن نجمل ما تقدم فى أن الغذاء الشعبى فى مصر غير مستوف لشروط التغذية الصحيحة الكاملة ، وعلى المسئولين والمشرفين على إطعام العمال والطبقات الفقيرة أن يعملوا بجد وإخلاص عظيمين على تحسين المستوى الغذائى لهذه الطبقات ، وأن يضيفوا إليه بعض المواد الغذائية الهامة التى لا تتوافر فيه ، ويحذفوا منه بعض ألوان المأكولات الضارة بالأفراد ، لكى يصبح الغذاء مقوياً للصحة وواقياً للجسم من الأمراض .

ولا يسعنا إلا أن نكرر ما جاء فى تقرير الدكتور ا. هارفى من أن أفراد الشعب يجب أن يقدم لهم من الغذاء ما يفيدهم لا ما يلذ لهم أن يأكلوه ، وأن ينالوا ما يكفيهم بدل أن ينالوا ما يستطيعون شراءه لا غير . وما جاء فى تقرير بفردج من أن الحكومة مطالبة بتهيئة النظام الذى يكفل غذاء صحياً شاملا كاملا ميسراً لأفراد الشعب أجمعين .

والجدول التالى صورة موجزة للغذاء الشعبى فى مصر ، مضاره ، وما يجب أن يكون عليه .

مساوئ الغذاء الشعبي الحاضر .

١ — يحتوى على كمية زائدة من الخبز ، مما يؤثر فى استهلاك الفرد للأطعمة الضرورية الأخرى .

٢ — يكاد أن يكون على وتيرة واحدة ويعوزه الكثير من التنويع ، مما يترتب عليه سأم الفرد من الطعام وعدم حصول الجسم على جميع عناصر التغذية .

٣ — تغلب فيه الأغذية الرخيصة ، مثل الفول والمش والفلافل والدقة ، وهى ليست بذات قيمة غذائية كبيرة .

٤ — الغذاء الشعبى الحاضر به كمية كبيرة من الملح والتوابل الحريفة والطورشى ، وهذه المواد تؤدى إلى سوء التغذية وإلى كثير من المتاعب الصحية .

٥ — الغذاء الشعبى الحاضر فقير جداً فى كل من مادتيه الدهنية والبروتينية ، وهما من ألزم العناصر الغذائية للجسم ، وخاصة للأطفال والحوامل والمرضعات والأفراد الذين تتطلب أعمالهم اليومية بذل مجهود جثمانى كبير .

٦ ـ الغذاء الشعبي الحاضر يعوزه الاتزان الغذائى ، والعناصر الغذائية الهامة غير ممثلة فيه تمثيلا حسناً ، فنسبة المواد التى يتركب منها مجموع الوجبات الثلاث التى يتناولها الفقير فى اليوم هى الآتى :

٣/٥ خبز
١/٥ بقول مثل العدس والفول ومعها بعض الخضروات .
١/٢٠ مواد دهنية (زيت وشحم الحيوان)
١/٢٠ لحوم
١/٢٠ فاكهة
١/٢٠ منتجات الألبان (مش فى الغالب) .

ما يجب أن يكون عليه الغذاء الشعبي :

١ ـ يجب ألا تكون الوجبة الغذائية قائمة على الخبز ، وأن تكون بعض الأغذية الأساسية مثل الجبن والبيض والزبدة فى متناول الفقير ، لكى لا يكون قوام طعامه الخبز ، أو الخبز ومعه الطورشى والدقة والمش ونحوها من النفايات الغذائية التافهة .

٢ ـ يجب أن يتاح للفقراء أكل اللحم ثلاث مرات فى الأسبوع على الأقل ، وأن يعمل نظام يمكن بمقتضاه أن يحصل الفقير على شيء من السمك والكبد والجبن الجيد والبيض بضعة مرات فى كل شهر ، وذلك لكى لا يصيبه السأم من أكل الفول والعدس فى معظم وجبات الطعام .

٣ ـ يجب استبعاد بعض المواد الضارة بالصحة تدريجاً من غذاء الشعب أو تقليلها وذلك مثل الطورشى والفلافل والملوحة والتوابل الحريفة .

٤ ـ حبذا لو استعاض الفقير عن جزء مما يستهلكه من الخبز بأغذية نشوية أخرى مفيدة مثل الفريك والبليلة والبطاطس والبطاطا .

٥ ـ من الضرورى توفير شيء من اللبن لأفراد الأسر الفقيرة وخاصة للأطفال والحوامل والمرضعات ، كما يجب أن يشتمل غذاء الفقير على جانب من منتجات الألبان مثل الزبدة والسمن والقشدة والجبن .

٦ ـ يجب أن تكون المواد البروتينية والدهنية جزءاً أساسياً

من الغذاء فى كل وجبة ، ويجب أن يشتمل مجموع الوجبات الثلاث التى يتناولها الفقير فى كل يوم على المواد الغذائية بالنسب الآتية :

٣/١٠ خبز وأرز وبطاطس .

١/٥ بقول وخضروات .

١/١٠ مواد دهنية (زيت وسمن وزبدة وشحم الحيوان) .

١/١٠ لحوم وسمك وبيض .

١/٥ فاكهة .

١/١٠ لبن ومنتجات الألبان .

وأملنا ، بعد كتابة ما تقدم ، أن يصل جزء مما فى هذا الكتاب إلى آذان الفقير فى مصر فيعمل على تحسين طعامه الحاضر ، وأن تراقب الجهات المختصة غذاء الطبقات الفقيرة والعاملة ليتمشى مع قواعد التغذية الصحيحة .

فهرست

٧٧ بصارة
١٠٦ بصل
١٠٩ بطاطس
١١٩ بطيخ
١١٧ بلح
١١٠ بليلة
١٢٣ بوظة
٩٠ بيض
٨٨ جبن
١٠٨ جرجير
١١٤ حلوى طحينية
٦٣ خبز
١٠٠ خضار مطهى
١٠٥ دقة
١١١ ذرة
٨٧ زبدة
٩٨ زيتون
١٠٣ سقط
٩٤ سمك
٨٧ سمن
١١٩ شمام
١١٣ طحينة
٧٩ عدس
١٢٢ عرق سوس
١١٣ عسل أسود
١١٢ عصير قصب
١٠٨ فجل
١١١ فريك
٩٧ فسيخ
٧٥ فلافل
١١٨ فول سودانى
٧١ فول مدمس
٧٧ فول نابت
١١٥ قطائف
١١٦ قمر الدين
١٢٦ قهوة
٩٩ كباب
١٠٨ كرات
١٠٣ كرشه
١١٢ كشلك
١٢٨ كعك العيد
١١٥ كنافة
١٠٣ كوارع
٨١ لبن
١٢٠ ليمون
١٠٢ محشى
٨٨ مش
١٠١ ملوخية

مجموعة

المكتبة الخضراء للأطفال

تحفة جديدة رائعة تعدّ الأولى من نوعها فى مكتبة الطفل العربى .

يجد فيها ألواناً شائقة من القصص الخيالية العالمية التى ينعم بها أطفال مختلف الشعوب .

صدر منها

١ ــ أطفال الغابة .

٢ ــ سندرلا .

٣ ــ السلطان المسحور .

٤ ــ القداحة العجيبة .

٥ ــ البجعات المتوحشات .

٦ ــ الأميرة البيضاء .

ثمن النسخة ١٥ قرشاً

دار المعارف

مجموعة

قصص وأساطير من الصين

هدية السنة الجديدة إلى القارئ العربي تحمل له فى تضاعيفها صوراً صادقة مما فى الصين من جمال وجلال وسمو وخيال وتطلعه على رواسم حضارة قديمة غنية بالتقاليد والعادات والحكمة والروحانية .

صدر منها

١ — شجرة الكرز العجيبة .
٢ — رأس من طين .
٣ — هدية التنّين .
٤ — حكم رادع .
٥ — الأصدقاء .
٦ — كلام بوذا .
٧ — الحماقات الثلاث .
٨ — الحرب المقوية .
٩ — الملك شقرا .

مزينة بلوحات ملونة .

ثمن النسخة ٥ قروش

دار المعارف

نوابغ الفكر العربى

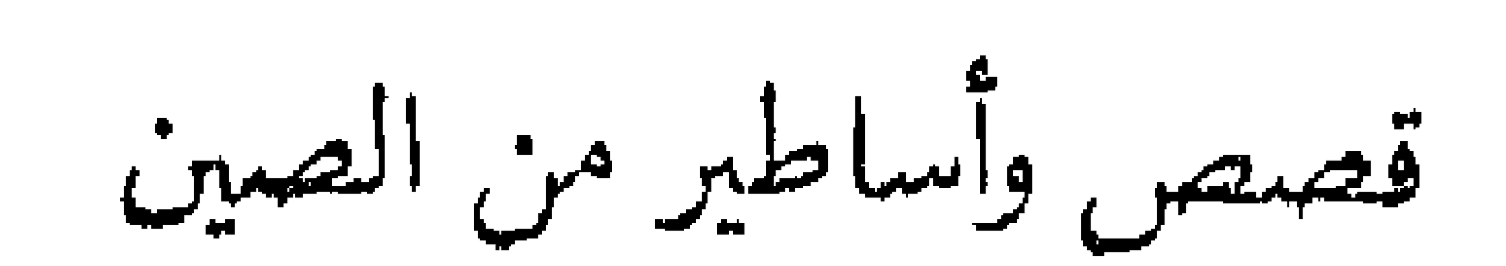
مجموعة وضعت على طريقة علمية حديثة تتناول دراسة عصر المترجم له ، ثم حياته وأثره فى عصره ، ثم عرض لآثاره ومذاهبه ، وفى نهاية كل ذلك نماذج مختارة من آثاره مبوبة بحسب أغراضه ومذاهبه .

صدر منها حتى الآن :

١ ابن رشد
٢ الجاحظ
٣ الشيخ نجيب الحداد
٤ محمود سامى البارودى
٥ ابن زيدون
٦ الشيخ ناصيف اليازجى
٧ إخوان الصفاء
٨ بشار بن برد
٩ بديع الزمان الهمذانى
١٠ أبو الفرج الأصبهانى
١١ ابن الرومى
١٢ الفرزدق
١٣ السهروردى

ثمن الكتاب ١٢,٥ قرشاً

دار المعارف



قصص وأساطير من الصين

الصين بلاد زينها الله بالأنهار العظيمة ، والجبال الشاهقة ، والأودية الخضر ، وحباها بكل منظر فاتن ساحر من مناظر الطبيعة الخلابة ، وجمّل كذلك نفوس أهليها بالرقة والتأمل والوداعة ، فسمت إلى العالم النوراني على أجنحة من الحكمة والروحانية .

فمثل تلك البلاد الجميلة التي كانت مهد الحضارات القديمة ، لا بد أن تكون غنية بالقصص والأساطير ، تسير مع تاريخها جنباً إلى جنب ، وتنفرد عنه بما فيها من عبر وعظات تشرق فيها الحكمة ، وتوثق عراها العادات والتقاليد ، وتحليها سبحات الخيال الخصيب .

وفي هذه المجموعة صفوة مختارة من تلك القصص والأساطير ، جلوناها بلسان عربي أمين ، رجاء أن تكون للقارىء ترجماناً صادقاً لكل ما في بلاد الصين من جمال وجلال وسمو وخيال .

تحتوي هذه المجموعة على تسع قصص هي :

١ — شجرة الكرز العجيبة .
٢ — رأس من طين .
٣ — هدية التنين .
٤ — حكم رادع .
٥ — الأصدقاء .
٦ — كلام بوذا .
٧ — الحماقات الثلاث .
٨ — الحبوب المقوية .
٩ — الملك شقرا .

مزينة بلوحات ملونة — ثمن النسخة ٥ قروش